

ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

Kinder mit MS

Wie geht es weiter?

Gehirnjogging

Wie wir geistig beweglich bleiben

Tango tanzen

*Koordination und
Gleichgewichtssinn schulen*

**Zeitschrift
frei Haus**
*Abokarte
im Heft*

AUCH AUF
INSTAGRAM



MS bei Kindern

Liebe Leserinnen, liebe Leser, Multiple Sklerose trifft zwar meist erwachsene Menschen, aber auch Jugendliche und sogar Kinder können erkranken. Die jungen Betroffenen stehen mit ihren Familien vor besonderen Herausforderungen und brauchen eine besondere Betreuung. Der Experte Dr. Michael Meusers rät Kindern und Jugendlichen, sich gründlich zu informieren, um den Unsicherheiten, die die Diagnose MS mit sich bringt, mit fundiertem Wissen zu begegnen. Dann können die Herausforderungen gemeinsam mit den behandelnden Ärzten gut gemeistert werden.

In dieser Ausgabe werfen wir außerdem einen Blick auf die geistige Beweglichkeit. Die nimmt bei allen Menschen ab ca. dem 25. Lebensjahr von Jahr zu Jahr ein klein wenig ab.

Bei Menschen mit MS beschleunigt sich dieser Prozess. Dem kann man aber glücklicherweise entgegenwirken. Dabei ist vor allem die rechtzeitige und passende medikamentöse Therapie der MS wichtig. Zusätzlich können Kognitionsübungen die geistige Fitness unterstützen. Was das konkret bedeutet, zeigt der Bericht auf Seite 8.

Dreh- und Angelpunkt einer effizienten Krankheitskontrolle ist die zuverlässige Einnahme der verordneten Medikamente, also die Therapietreue. Warum die Adhärenz, so der Fachbegriff, so wichtig ist und warum auch Therapiemüdigkeit ein Thema ist, das mit dem Arzt besprochen werden sollte, erklärt Dr. Stefan Ries aus Erbach im Interview auf Seite 10. Unser Porträt stellt die Musikerin Marie vor, die ihre Diagnose

mit gerade mal 15 erhalten hat. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und wie die MS ihre Lebenseinstellung verändert hat. Außerdem gibt es Tipps, wie sich „äußere Ressourcen“ bei der Krankheitsbewältigung nutzen lassen und warum Bewegung – wie Tango tanzen – nicht nur gesund ist, sondern auch für Lebensfreude sorgt.

Und nun viel Spaß beim Lesen!
Peter Kuiper
 General Manager
 Sanofi Specialty Care GSA



Bildquelle: Sanofi

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH
 Industriepark Höchst, K703, 65926 Frankfurt

GESCHÄFTSFÜHRER

Dr. Fabrizio Guidi, Vorsitzender; Dr. Matthias Braun, Oliver Coenenberg, Marcus Lueger, Prof. Dr. Jochen Maas

REDAKTION

Christine Vetter
 Merkenicher Straße 224, 50735 Köln

KONZEPT UND GESTALTUNG

Health4Brands GmbH
 Friedrichstraße 190
 10969 Berlin

DRUCK

G. Peschke Druckerei GmbH
 Taxetstraße 4, 85599 Parsdorf

KONTAKT

MS-Begleiter
 Telefon: 0800 90 80 333
 E-Mail: service@ms-persoendlich.de
www.ms-begleiter.de
 © Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, ein Unternehmen von Sanofi

REDAKTIONELLE HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers widerspiegeln. Falls im Kontext nicht anders bezeichnet, schließt – zur Verbesserung der Lesbarkeit – der Singular den Plural (und umgekehrt) und das Maskulinum das Femininum und Neutrum ein. Jegliche Haftung des Herausgebers aus Fehlern oder Unvollständigkeits der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingegangener Manuskripte oder Fotos.

COPYRIGHT

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, einschließlich ihrer Übersetzung in andere Sprachen, sind urheberrechtlich geschützt. Inhalte dieser Publikation dürfen nicht ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers – unabhängig von Form und Art (mechanisch, elektronisch, durch Fotokopie, durch Foto- oder Audioaufnahmen in Datenbanken) – reproduziert, übermittelt oder auf Onlinediensten oder im Internet gespeichert werden. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwendung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar.

DATENSCHUTZ

Der Abschluss des Abonnements der Zeitschrift „MS persönlich“ kann schriftlich (Antwortkarte/-schreiben) erfolgen. Die Erhebung und anschließende Verarbeitung von personenbezogenen Daten erfolgt ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnementwunsches. Die Angabe Ihrer Daten können Sie jederzeit schriftlich (service@ms-persoendlich.de) oder telefonisch (0800 90 80 333;

Servicezeiten Mo–Fr, 8–20 Uhr) widerrufen. Damit endet das Abonnement, da diese Daten für die Durchführung benötigt werden. Die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH ist als Herausgeber der Zeitschrift für Ihre Daten verantwortlich. Sie hat zum Zwecke der Abonnementverwaltung die Atlantis Health Deutschland GmbH beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch den beauftragten Dritten erfüllt.

URHEBERRECHT

Alle in der Zeitschrift gedruckten Bilder dienen lediglich Illustrationszwecken. Alle dort abgebildeten Personen sind Fotomodelle. Dies gilt nicht für Bilder mit folgender Urheberbenennung/Copyright-Angabe: Peter Kuiper (S. 2), Dr. Stefan Ries (S. 12), Marie (S. 13/14), Inga und ihr Tanzpartner (S. 18)

Ausgabe 11



04 IM FOKUS
**MS bei Kindern
und Jugendlichen**



10 EXPERTENINTERVIEW
**Mit der MS-Therapie
pausieren?**



13 LEBEN MIT MS
**„Ich lebe im
Hier und Jetzt“**



16 TIPPS IM ALLTAG
**Was macht uns glücklich
und zufrieden?**

**Fordere Dein
Erinnerungsvermögen.**
Wir haben in dieser Ausgabe der MS persönlich einige Begriffe **markiert**. Versuche, Dir so viele wie möglich zu merken! Auf der letzten Doppelseite kannst Du dann testen, woran Du Dich noch erinnerst.

08 LEBEN MIT MS
Halte Dein Gehirn jung
18 LEBEN MIT MS
**Tango tanzend zurück ins
Leben**
20 LEBEN MIT MS
**Mit zwei Stöcken durch Wald
und Flur**
25 GUT ZU WISSEN
Informationen rund um die MS
26 RUND UM DIE MS
Trainingstipps für den Alltag



22 MS UND ERNÄHRUNG
**Nichts wegwerfen –
voll im Trend**

IM FOKUS

MS bei Kindern und Jugendlichen

Wie geht das Leben weiter?



Es begann im Urlaub. Marie wollte mit einer Freundin zum Strand und ging ein paar Stufen hinunter. Plötzlich sind ihr die Beine einfach weggeknickt. Auch in den nächsten Tagen ließen sie ihre Glieder immer wieder im Stich. Wieder zu Hause angekommen, erfuhren Marie und ihre Familie nach einer Reihe von Untersuchungen, dass sie MS hat. Sie war damals 15 Jahre alt.

Die Multiple Sklerose tritt normalerweise zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auf. Bei rund fünf Prozent der Betroffenen zeigen sich erste Krankheitszeichen jedoch schon früher. Bei Kindern sind Mädchen und Jungen etwa gleich häufig betroffen. Mit der Pubertät ändert sich das und es erkranken mehr Mädchen als Jungen.¹

Für Menschen jeden Alters ist die Diagnose MS ein Schock. Sie Kindern und Jugendlichen mitzuteilen ist eine besondere Herausforderung. Bei Kindern müssen Ärzte die Eltern einbeziehen, die oft selbst verängstigt sind. Jugendliche wollen die Fakten meist selbst kennen und verstehen.

Insgesamt betrachtet ist die MS im Kindes- und Jugendalter eher selten: Weltweit sind rund 2,8 Millionen Menschen von Multipler Sklerose betroffen, davon rund 30.000 unter 18 Jahren.² Man schätzt, dass in Deutschland jedes Jahr zwischen 150 und 200 Kinder und Jugendliche neu an MS erkranken. „Sie haben in aller Regel andere Fragen als Erwachsene und andere Herausforderungen bei der Krankheitsbewältigung“, berichtet Dr. Michael Meusers, Facharzt für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie aus Paderborn. Die Symptome der MS können sich auf viele Aspekte des Lebens eines jungen Menschen auswirken – von der körperlichen Gesundheit über die soziale Entwicklung bis hin zum Selbstwertgefühl.³

Entzündungsprozesse im Gehirn und im Rückenmark

Ursache der MS sind Entzündungsprozesse im Gehirn und im Rückenmark. Warum diese auftreten, ist trotz großer Forschungsanstrengungen noch weitgehend unklar. Allerdings weiß man inzwischen eine ganze Menge über die Krankheit. Man kann sie zwar nicht heilen, aber mit Medikamenten gut behandeln.⁴ Die betroffenen Kinder und Jugendlichen werden mit der MS und ihrer Behandlung laut Dr. Meusers umso besser zurechtkommen, je besser sie die Krankheit verstehen: „Im Idealfall werden sie selbst zum Experten ihrer Erkrankung.“

Die Entzündungen im **Gehirn** und Rückenmark spürt man nicht direkt. Durch sie kann jedoch die Reizweiterleitung gestört sein und es entstehen Krankheitssymptome. Die sind oft ein erster Hinweis auf die Erkrankung und der Grund für den Arztbesuch. Vor allem bei jungen Menschen können sich die beschädigten Markscheiden, die die Nervenzellen umhüllen, auch rasch wieder erholen.⁴

„Die Symptome klingen oft in wenigen Tagen durch die Behandlung wieder ab und die Kinder und Jugendlichen können ihr normales Leben in der Regel weitgehend unbeeinträchtigt fortführen“, erklärt Dr. Meusers. „Sie können in symptomfreien Zeiten der MS problemlos am Schulsport teilnehmen und sportlich aktiv sein. Sie dürfen Partys feiern, an der Klassenfahrt teilnehmen und das Leben genießen. Dabei brauchen sie nicht zu fürchten, dass dies dem Krankheitsverlauf schadet“, führt der Neuropädiater aus. „Die Kinder sollten jedoch die Telefonnummer einer Kontaktperson dabei haben, an die sie sich wenden können, wenn sie das Gefühl haben, dass sich ein akuter Krankheitsschub entwickelt.“

„Wichtig ist, dass die verordneten Medikamente zuverlässig eingenommen werden“, sagt Dr. Meusers. Bei der Behandlung der MS hat es in den vergan-

genen Jahren enorme Fortschritte gegeben und diese Entwicklung wird sich voraussichtlich auch in Zukunft weiter fortsetzen.

Häufigere Schübe – raschere Rückbildung

Die Multiple Sklerose verläuft bei Kindern und Jugendlichen meist etwas anders als bei Erwachsenen. Zum Beispiel kommt es häufiger zu einem akuten Krankheitsschub. Der zeigt sich oftmals mit mehreren Symptomen gleichzeitig. Er bildet sich aber meist auch rascher und vollständiger wieder zurück als bei Erwachsenen.⁵

Die Schübe beginnen im Jugendalter oft mit Sehstörungen wie etwa verschwommenem Sehen oder Doppelbildern aufgrund einer Entzündung des Sehnervs. Nicht selten kommt es gleichzeitig

zu sensiblen Ausfällen mit Kribbeln und/oder Taubheitsgefühlen bis hin zu Lähmungen in einer Körperregion. Beginnt die Erkrankung bereits im Kindesalter, stehen oft motorische Störungen sowie Gleichgewichtsstörungen im Vordergrund. Außerdem können Kopfschmerzen und Schwindel auftreten, eine Konzentrationsschwäche und eine ungewohnte Müdigkeit.⁴

«Dank vieler Fortschritte kann die MS heutzutage auch mit Tabletten statt Injektionen behandelt werden»

apropos

Die Diagnose MS wirft für betroffene Kinder und Jugendliche viele Fragen auf: Welche Konsequenzen hat die Erkrankung für mich? Kann ich jeden Beruf erlernen? Was bedeutet die Krankheit für mein soziales Umfeld, meine Eltern, meine Geschwister? Werde ich einen Partner finden, heiraten und mit der Erkrankung Kinder bekommen können? Wie werden wir alle damit zurechtkommen? Die Diagnose MS macht unsicher. Doch gegen diese Unsicherheit hilft Wissen. Steckt also nicht den Kopf in den Sand, sondern informiert Euch, was die Hintergründe der MS sind und wie man die Krankheit gut bewältigen kann! Umfassende Informationen rund um das Thema der MS im Kindes- und Jugendalter gibt es auf der Website des Deutschen Zentrums für MS im Kindes- und Jugendalter, <https://childrenms.de/>. Informationen und Austauschmöglichkeiten bietet das Projekt „Junge DMSG“ unter <https://dmsg-niedersachsen.de/junge-dmsg/>.

Behandlung auch in Zeiten ohne Krankheitszeichen

Zwischen den Krankheitsschüben sind die Betroffenen oft beschwerdefrei. Allerdings kann es im Laufe der Erkrankung dazu kommen, dass sich akute Schübe nicht mehr vollständig zurückbilden und so nach und nach Behinderungen auftreten. Um dem entgegenzuwirken, wird die MS üblicherweise nicht nur im akuten Schub behandelt, sondern auch in den Phasen ohne Krankheitszeichen.

Ziel einer solchen Therapie ist es, die Schubrate und die Schubschwere zu verringern sowie mögliche bleibende Behinderungen hinauszuzögern oder zu verhindern.⁵ Damit das gelingt, sollte die Behandlung schon frühzeitig begonnen und auch nach Abklingen eines akuten Schubs konsequent fortgeführt werden. Verordnete Medikamente sollten keinesfalls eigenmächtig abgesetzt werden. Im Gespräch mit dem Arzt können Therapiepläne oft angepasst werden, sodass sie besser in den Alltag der betroffenen Kinder und Jugendlichen passen.

Den Alltag gut bewältigen

Mit der Therapie gelingt es im Allgemeinen, die akuten Krankheitssymptome rasch zu lindern und dem Auftreten neuer Schübe vorzubeugen. So können die betroffenen Kinder und Jugendlichen trotz der MS weitgehend unbeeinträchtigt leben. Das ist sehr wichtig, da die Krankheitsschübe ansonsten vermehrte Fehlzeiten in der Schule oder im Beruf zur Folge haben können. Auch starke Müdigkeit und Konzentrationsstörungen könnten sonst zu Problemen bei der Ausbildung und am Arbeitsplatz führen.

Bei Kindern und Jugendlichen mit MS ist auch die Berufswahl ein Thema. „Zurückhaltung ist lediglich geboten bei Berufen mit hohen Anforderungen an die Motorik, wie zum Beispiel bei einer Ausbildung zum Dachdecker“, sagt Neuropädiater Meusers. „Auch die Möglichkeiten der Verbeamtung, zum Beispiel im Lehrerberuf, sind bei einer chronischen Erkrankung wie der MS eingeschränkt. Davon abgesehen gibt es kaum Beschränkungen hinsichtlich der Berufe, die Betroffene erlernen und ausüben können.“



FOLGE MS-BEGLEITER

Geschwisterkinder sollten nicht zurückstecken müssen

Eine Erkrankung wie die MS hat oft Auswirkungen auf die ganze Familie – auch auf Geschwister. Die müssen manchmal zurückstecken, weil das betroffene Kind besonders viel Unterstützung benötigt. „Eltern sollten darauf achten, dass Geschwister ebenfalls Aufmerksamkeit bekommen“, rät Dr. Meusers. „Sie können zum Beispiel eine feste Zeit pro Woche vereinbaren, wo Mama oder Papa nur für das gesunde Kind da sind. Ganz wichtig ist es, miteinander zu sprechen und zu fragen, welche Bedürfnisse das gesunde Kind hat.“ In einigen Regionen werden Freizeiten für Geschwisterkinder von chronisch kranken Kindern angeboten. Ein Blick ins Internet lohnt sich, um entsprechende Angebote zu finden.

Auf Seite 13 kannst Du nachlesen, wie die Diagnose MS das Leben von Marie verändert hat und wie sie heute mit der Erkrankung lebt.

Quellen: 1. <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/krankheiten/multiple-sklerose/>, letzter Zugriff: 31.03.2022; 2. The Multiple Sclerosis International Federation Atlas of MS, <https://www.atlasofms.org>, letzter Zugriff: 31.03.2022; 3. MacAllister WS et al., Neurology 2007; 68 (16 Suppl 2): 66–69; 4. Deutsches Zentrum für MS im Kindes- und Jugendalter, <https://childrenms.de/>, letzter Zugriff: 31.03.2022; 5. S1-Leitlinie „Pädiatrische Multiple Sklerose“, https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/022-014L_S1_Multiple-Sklerose_Kinderalter_2016-02-obgelaufen.pdf, letzter Zugriff: 31.03.2022.



Halte Dein Gehirn jung

Wir können viel dazu beitragen, unsere geistige Beweglichkeit zu erhalten



Was hat mir unsere Nachbarin gestern erzählt? Wie heißt doch gleich dieser Schauspieler? Wir alle kennen Situationen, in denen unser Gedächtnis im Stich lässt. Mit zunehmendem Alter treten diese immer häufiger auf, denn auch unser Gehirn arbeitet dann nicht mehr so zuverlässig wie früher. Chronische Krankheiten wie die Multiple Sklerose können die Alterungsvorgänge im Gehirn noch verstärken. Doch Du kannst einiges tun, um geistig fit zu bleiben.

Ebenso wie andere Organe altert auch unser Gehirn. Das zeigt sich unter anderem daran, dass wir Jahr für Jahr rund 0,1 bis 0,3 Prozent unseres Hirnvolumens verlieren. Ein solcher Hirnabbau ist bei praktisch jedem gesunden Menschen nachzuweisen und muss uns keine Sorgen machen. Denn unser Gehirn hat eine unglaubliche hohe Reservekapazität und kann das geringere Hirnvolumen in aller Regel gut kompensieren.

Beschleunigter Verlust an Hirnvolumen

Etwas anders sieht das aus, wenn der Hirnabbau durch eine chronische Krankheit beschleunigt wird, wie es bei der MS der Fall sein kann. So gibt es Untersuchungen, die andeuten, dass das Gehirn bei der MS durch die Entzündungsprozesse im Zentralnervensystem (ZNS) um durchschnittlich 0,5–1,35 Prozent pro Jahr abnimmt.¹ Warum dies so ist, wissen die Forscher bislang nicht genau. Sie vermuten, dass die Schädigung der Myelinscheiden, die die Nervenzellen umgeben, eine Rolle spielt.

Der beschleunigte Hirnabbau – der Mediziner spricht von einer Hirnatrophie – kann sich auf lange Sicht negativ auf die geistige Beweglichkeit auswirken.² Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen und Orientierungsschwierigkeiten können die Folge sein. Das kann wiederum zu Problemen am Arbeitsplatz und auch im häuslichen Umfeld führen.^{3,4} Und außerdem kann es unsere Lebensqualität beeinträchtigen, wenn wir merken, zunehmend vergesslicher zu werden und uns nicht mehr gut konzentrieren zu können.

Geistiger Abbau fördert körperliche Defizite

Aktuellen Befunden zufolge kann die Hirnatrophie zudem auch Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben. So zeigte sich in Studien, dass Betroffene mit überdurchschnittlich ausgeprägter Hirnatrophie häufiger als andere Personen mit MS körperliche Probleme haben und Behinderungen entwickeln.^{5,6}

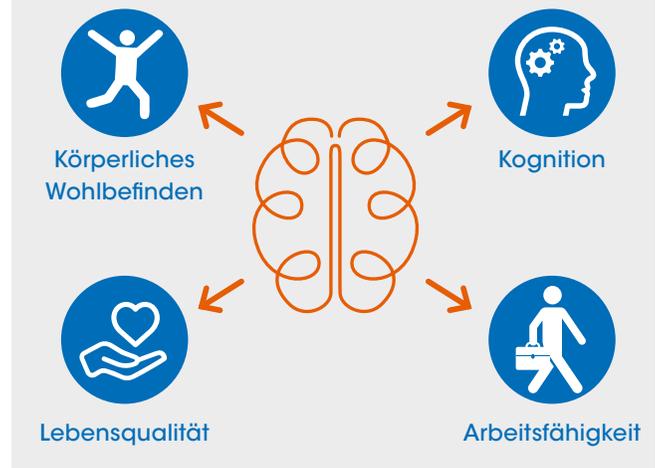
Grund genug also, alle Register zu ziehen, um dem beschleunigten Verlust an Hirnvolumen entgegenzuwirken. Wer bemerkt, dass er zunehmend Probleme mit seiner Denk- und Merkfähigkeit hat, sollte darüber mit seinem Arzt sprechen. Denn das Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit sieht man den Menschen in der Regel nicht an.

Den Hirnabbau hemmen

Es gibt durchaus Möglichkeiten, den krankheitsbedingten Hirnabbau aufzuhalten. Wichtig ist vor allem eine konsequente Behandlung der MS. Für einige Wirkstoffe wurde sogar gezeigt, dass sie nicht nur akute Krankheitsschübe verhindern, sondern auch den Verlust an Hirnvolumen bremsen.⁶

Davon abgesehen kannst Du ähnlich wie die körperliche Fitness auch Deine geistige Fitness trainieren. Das Prinzip ist das gleiche: Je regelmäßiger die jeweiligen Fähigkeiten trainiert werden, umso besser ist der Effekt. In puncto Hirnleistung ist dabei alles hilfreich, was die Aufmerksamkeit, die bewusste Informationsaufnahme, die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis schult.

Außerdem ist Studien zufolge eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Körnerprodukten sowie Fisch wichtig für die Hirngesundheit und kann dazu beitragen, das Hirnvolumen zu erhalten.⁷ Ähnlich sieht es offenbar mit regelmäßiger Bewegung aus: Denn Studien weisen auf eine



Der Erhalt des Hirnvolumens wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden, die Lebensqualität, die Kognition und die Arbeitsfähigkeit aus.

direkte Assoziation zwischen der körperlichen Fitness und dem Hirnvolumen hin.⁸

Wer im Alltag nur wenig Anregung hat, seine geistige Regsamkeit zu trainieren, kann sich mit gezielten Trainingsprogrammen helfen. Diese sind unter den Stichworten „Gehirnjogging“, „Kognitives Training“ oder „Kognitive Übungen“ im Internet zu finden oder auch als App verfügbar. Sie sind meist so aufgebaut, dass man sein Gedächtnis und seine Konzentration durch spielerische Übungen trainiert (Beispiele für Übungen zur Kognition siehe auch Seite 26 und 27 in dieser Ausgabe).

Quellen: 1. De Stefano N et al., CNS Drugs 2014; 28 (2): 147-156; 2. Zivadinov R et al., J Neurol Neurosurg Psychiatry 2001; 70: 773-780; 3. Mowry EM et al., Neurology 2009; 72 (20): 1760-1765; 4. Tauhid S et al., J Neurol 2015; 262: 2425-2432; 5. Popescu V et al., J Neurol Neurosurg Psychiatry 2013; 84 (10): 1082-1091; 6. Sprenger T et al., Mult Scler J 2020; 26 (10): 1207-1216; 7. Croll PH et al., Neurology 2018; 90 (24): e2166-e2173; 8. Wittfeld K et al., Mayo Clin Proc 2020; 95 (1): 44-56.

apropos

Mehr Informationen zum Thema Hirnatrophie, Möglichkeiten der Therapie und weitere Trainingstipps findest Du auf der MS-Begleiter Website. Scanne einfach den QR-Code!





Mit der MS-Therapie pausieren?

Warum Du mit Deinem Arzt darüber sprechen solltest und wieso ein Therapiewechsel manchmal die bessere Option ist

Hast Du die Einnahme Deines Medikamentes zeitweilig satt und möchtest gerne mal eine Therapiepause einlegen? Das ist durchaus verständlich, denn Tag für Tag, Jahr um Jahr an die Einnahme von Medikamenten zu denken und teilweise sogar den eigenen Alltag danach auszurichten, kann ganz schön ermüdend sein. Doch Vorsicht: Du solltest Deine MS-Medikamente nicht eigenmächtig absetzen, sondern das unbedingt mit Deinem Arzt besprechen. Gemeinsam könnt Ihr entscheiden, ob eine Pause von der MS-Therapie gerechtfertigt

ist oder ob das Risiko zu hoch ist, damit einen akuten Krankheitsschub und eine höhere Krankheitsaktivität zu provozieren. Was man dabei bedenken sollte, erklärt Dr. Stefan Ries vom NeuroCentrum Odenwald in Erbach in einem Interview.

MS persönlich: Herr Dr. Ries, warum ist es für Menschen mit Multipler Sklerose wichtig, die verordneten Medikamente zuverlässig einzunehmen?

DR. RIES: Ziel der Behandlung der Multiplen Sklerose ist, die Krankheitsaktivität einzudämmen und so akute Krankheitsschübe und die Entwicklung von Behinderungen abzuwenden. Welche

Medikamente geeignet sind, richtet sich nach der individuellen Situation des Betroffenen und wird im gemeinsamen Gespräch von Arzt und Patient entschieden. Danach ist es wichtig, die verordnete Arznei regelmäßig und entsprechend der ärztlichen Anordnung einzunehmen, denn ein Medikament kann nur wirken, wenn es eingenommen wird. Und nur dann können auch Behandlungsziele erreicht werden.

MS persönlich: Ist es nicht sehr schwierig, regelmäßig Medikamente einzunehmen, obwohl man keine Beschwerden hat?

DR. RIES: Bei der Multiplen Sklerose ist es ähnlich wie bei einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Auch bei diesen Erkrankungen nehmen die Patienten **Medikamente** ein, die sie vor Komplikationen schützen. Das Behandlungsziel besteht also nicht darin, ein bestimmtes Symptom zu lindern, sondern einem bestimmten Ereignis vorzubeugen. Bei der MS haben wir im Prinzip die gleiche Situation: Die Betroffenen nehmen Medikamente, damit sie keinen Krankheitsschub bekommen und sich keine Behinderungen entwickeln. So bewahren sie sich Lebensqualität und ihr Alltag wird durch die Erkrankung weniger beeinträchtigt. Diese Chance sollten Menschen mit MS unbedingt nutzen.

MS persönlich: Welches Risiko besteht, wenn die Medikamente abgesetzt werden?

DR. RIES: Wie schon erwähnt, wir praktizieren bei der MS eine vorbeugende Behandlung. Wenn die Medikamente abgesetzt werden, kann die beabsichtigte Schutzwirkung verloren gehen und es können wieder Krankheitsschübe mit all ihren Konsequenzen auftreten.

MS persönlich: Was sollten Patienten tun, wenn sie zunehmend Schwierigkeiten haben, ihre Medikamente einzunehmen?

DR. RIES: Sie sollten keinesfalls die Medikamente eigenmächtig weglassen, sondern das Thema mit ihrem Arzt besprechen. Gemeinsam kann man dann überprüfen, wo die Probleme liegen, ob zum Beispiel Nebenwirkungen die Ursache sind oder ob die Behandlung einfacher gestaltet werden kann. Der Arzt wird sich außerdem die Krankengeschichte genau anschauen und eventuell weitere Untersuchungen veranlassen. So kann er abschätzen, wie hoch das Risiko für ein erneutes Aufflackern der Krankheitsaktivität ist. Entscheiden sich Arzt und Patient für eine Behandlungspause, sollten danach engmaschige Kontrolluntersuchungen erfolgen.

«Die Therapie auf keinen Fall eigenmächtig beenden»

MS persönlich: Warum ist das wichtig?

DR. RIES: Das Fortschreiten der MS vollzieht sich oft schleichend und bleibt zum Teil längere Zeit unbemerkt. Genau dem soll ja durch die Therapie vorgebeugt werden. Setzt man die Behandlung aus, steigt zwangsläufig die Gefahr, dass die Erkrankung fortschreitet. Durch engmaschige Kontrollen versuchen wir, eine solche Situation frühzeitig zu erkennen und ihr durch die Wiederaufnahme der Therapie zu begegnen.

MS persönlich: Ist eine solche Krankheitsprogression bei allen Menschen mit MS zu erwarten?

DR. RIES: Die MS hat viele Facetten. Bei lokalen Entzündungsprozessen kann sie sich zum Beispiel mit Krankheitsschüben bemerkbar machen. Das Krankheitsgeschehen kann aber auch in eine diffuse Entzündungsaktivität übergehen. Dann droht die sogenannte stille Krankheitsprogression, also

ein lange Zeit unbemerktes Fortschreiten der Krankheitsaktivität. Diese Situation kann sich durch zunehmende Defizite zeigen, zum Beispiel durch eine übermäßige Erschöpfung, die sogenannte Fatigue. Auch eine Einschränkung der kognitiven Funktion wie etwa Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit und der Gedächtnisleistung und ein allgemeines Nachlassen der geistigen Flexibilität können Hinweise auf eine stille Krankheitsprogression sein. Diese Symptome können auf einen Verlust an Hirnvolumen hinweisen, der über das beim Gesunden übliche Maß hinausgeht. Ein solcher Effekt – wir sprechen von einer Hirnatrophie – lässt sich zum Beispiel anhand der Kernspintomographie erkennen. Auch diesen Prozess versuchen wir durch die Therapie abzuwenden.

MS persönlich: Ab wann ist mit einer solchen Entwicklung zu rechnen?

DR. RIES: Das kann individuell sehr unterschiedlich sein. Allerdings wissen wir inzwischen, dass sich die geschilderten Prozesse oft schon sehr früh im Krankheitsverlauf vollziehen. Das ist ja das entscheidende Argument dafür, schon frühzeitig eine konsequente Behandlung der Multiplen Sklerose zu beginnen.

MS persönlich: Wann ist vor diesem Hintergrund eine Behandlungspause zu rechtfertigen?

DR. RIES: Dazu gibt keine Studiendaten und man kann das auch nicht pauschal sagen. Deshalb muss man im Einzelfall entscheiden. Dabei sind unter anderem das jeweilige Alter, die Dauer der Erkrankung und der gesamte Krankheitsverlauf zu berücksichtigen. Kommt man zu dem Ergebnis, dass es gerechtfertigt ist, eine Behandlungspause einzulegen, sollte sich der Patient jedoch bewusst sein, dass die Krankheitsaktivität wieder aufflackern kann. Gibt es Hinweise für eine solche Entwicklung, sollten die Medikamente unverzüglich wieder eingenommen werden.

MS persönlich: Wie kann man einem starken Wunsch nach einer Behandlungspause begegnen?

DR. RIES: Es ist von entscheidender Bedeutung, dass wir als Ärzte eine Therapie verordnen, mit der der Patient gut zurechtkommt. Die Therapiezufriedenheit ist das A und O und eine wichtige Basis für eine langfristige Therapietreue. Mit anderen Worten: Wer die Einnahme seiner Medikamente gut in seinen Tagesablauf integrieren kann und keine Nebenwirkungen spürt, wird sich vergleichsweise leicht tun, am Ball zu bleiben. Ist das nicht der Fall, ist ein Therapiewechsel oft sinnvoller als eine Therapiepause. Es hat bei der Behandlung der MS in den vergangenen Jahren viele Fortschritte gegeben und wir sind heutzutage gut in der Lage, die Therapie den persönlichen Bedürfnissen der Patienten anzupassen. Wer mit seiner Medikation nicht gut zurechtkommt, sollte das unbedingt offen bei seinem Arzt ansprechen. In aller Regel wird sich im gemeinsamen Gespräch eine Behandlungsalternative finden lassen.

MS persönlich: Herr Dr. Ries, haben Sie vielen Dank für das Interview.



ZUR PERSON:

Dr. Stefan Ries ist Facharzt für Neurologie und niedergelassen im NeuroCentrum Odenwald. Die Gemeinschaftspraxis verfügt über ein breites Spektrum der Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten bei neurologischen Erkrankungen und fungiert als Schwerpunktpraxis für die Multiple Sklerose. Standorte der Praxis, in der zehn Fachärzte tätig sind, gibt es in Erbach, Groß-Umstadt und Darmstadt.

„Ich lebe im Hier und Jetzt“

Die MS hat die Lebenseinstellung von Marie verändert



Marie arbeitet als Vollblutmusikerin und Songwriterin und hat damit quasi ihr Hobby zum Beruf gemacht. Daran hat nicht zuletzt die Multiple Sklerose wesentlichen Anteil. Denn Marie hat gelernt, dass unser Leben keine Selbstverständlichkeit ist und sich entschieden, jeden Tag möglichst bewusst zu erleben und aktiv zu gestalten. Dieses Lebensmotto teilt sie mit ihrem Partner André, der ebenfalls Musiker ist und der wie Marie von MS betroffen ist.



Bildquelle: Benjamin Pritzkuweit



Bildquelle: Benjamin Pritzkuweit

Der erste MS-Schub hat sich bei Marie sehr langsam aufgebaut, es hat bei der damals 14-Jährigen von den ersten Symptomen bis zur Diagnose „Multiple Sklerose“ etwa ein Jahr gedauert. „Das war eine sehr schwierige Zeit, weil ich nicht wusste, was die Ursache der Missempfindungen in meinem linken Bein und später in meiner ganzen linken Körperseite ist, die nach und nach regelrecht taub wurde“, berichtet Marie, die inzwischen 31 Jahre alt ist und voll im Leben steht.

„Die Diagnose hat zunächst einmal mein Denken verdunkelt“

„Als mir die Diagnose MS mitgeteilt wurde, dachte ich, mir zieht jemand den Boden unter den Füßen weg“, erzählt Marie. Was die MS bedeuten kann, wusste sie aufgrund eines Films, den sie in der Schule gesehen hatte. „Ich habe damals schon viele Parallelen gesehen und ahnte in gewisser Weise, dass meine Probleme eventuell durch eine MS bedingt sein können“, sagt Marie.

Dennoch war die Diagnose ein Schock. Die Taubheitsgefühle und die zunehmende Müdigkeit, der Leistungsabfall, Fehlzeiten in der Schule, keine Möglichkeit mehr, sportlich aktiv zu sein und die fragliche Zukunftsperspektive, das alles machte der nunmehr 15-Jährigen massiv zu schaffen. Marie: „Ich war immer ein sehr fröhlicher Mensch, aber zu erfahren, an einer MS zu leiden, hat zunächst einmal mein Denken verdunkelt.“

«Auch wenn sich das Leben geändert hat, bleibt es doch lebenswert»

In so jungen Jahren eine chronische Krankheit wie die MS zu entwickeln, ist nach den Erfahrungen der jungen Frau eine erhebliche Belastung: „Ich wusste zu wenig über die Erkrankung, konnte mich nicht wie meine Freunde entwickeln und erwachsen werden und machte mir viele Gedanken, wie mein Leben wohl weitergehen kann, ob ich beruflich **Fuß** fassen oder vielleicht sogar eine Familie gründen kann oder ob ich mein Leben im Rollstuhl verbringen muss oder sogar frühzeitig an der MS versterben würde.“

Es dauerte rund zwei Jahre, bis sich Marie mit der Krankheit arrangieren konnte. „Ich habe anhand der MS erfahren, dass sich das Leben von uns allen quasi von heute auf morgen komplett ändern kann“, sagt sie. „Und ich habe durch die MS gelernt, im Hier und Jetzt zu leben.“ Das hat Marie Kraft gegeben, sich mit dem Leben aktiv auseinanderzusetzen und konsequent ihre Lebensziele zu verfolgen. „Ich lebe in dem Bewusstsein, dass sich stets alles ändern kann, habe es aufgegeben, allzu viel zu planen und zu grü-

beln“, berichtet Marie. Sie erzählt, dass die MS eine Art Wegweiser für sie geworden ist und ihr dabei hilft, das Leben in all seinen Facetten nicht mehr als eine Selbstverständlichkeit hinzunehmen, sondern aktiv nach ihren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. „Denn auch wenn sich das Leben geändert hat, bleibt es doch lebenswert.“

Musik und Kunst als Dreh- und Angelpunkt

Vor diesem Hintergrund entschied sie sich bewusst gegen das zunächst geplante Studium der Psychologie: „Mir wurde klar, dass dies nicht der richtige Weg für mich sein würde.“ Stattdessen wurden die **Musik** und die Kunst zu einem Dreh- und Angelpunkt in ihrem Leben. Marie arbeitet als freie Künstlerin, vor allem als Musikerin und Songwriterin, und hat eine eigene Band. Sie ist außerdem in einem digitalen Vertrieb angestellt. So ist es ihr möglich, ihr berufliches Leben weitgehend selbstbestimmt zu gestalten und der Musik viel Raum darin zu geben.

In ihrer Zeit an der Musikschule lernte Marie ihren Lebenspartner André kennen und lieben. Die beiden verbindet aber nicht nur die Musik, sondern auch die MS, denn auch André ist an Multipler Sklerose erkrankt. „Wir wussten beide lange Zeit nichts von der Erkrankung des anderen“, erzählt Marie. Inzwischen ist die MS zu einem Bestandteil in ihrem normalen Leben geworden und sie haben gelernt, mit der Erkrankung umzugehen: „Wir können einander in aktiven Krankheitsphasen gut verstehen.“

Beide lassen jedoch die MS nicht ihr Leben bestimmen. Im Gegenteil: „Wir versuchen, jeden Tag bewusst zu erleben, das Positive im Leben zu sehen und wir blicken mit viel Freude und Zuversicht in die Zukunft.“

Was macht uns glücklich und zufrieden?

„Miteinander“ – das gibt Dir Kraft, Rückhalt und auch Glücksgefühle

Geld, Macht Ruhm – das alles macht uns auf Dauer nicht glücklich. Viel wichtiger sind in Deinem Leben gute Beziehungen zu Deinen Mitmenschen. Ebenso wie Körper und Geist lassen sich Beziehungen gezielt stärken. Unten findest Du einige Übungen hierzu.

Wohl dem, der ein gut funktionierendes soziales Netz um sich herum gesponnen hat. Das wirst Du bereits am eigenen Leib gespürt haben. Vor allem wenn wir krank sind, brauchen wir oftmals eine helfende Hand. Gute Beziehungen zu Deinen Mitmenschen geben Dir Kraft, Rückhalt und Sicherheit – auch im Umgang mit Deiner Erkrankung. Wichtig dabei ist, dass Du Dich sicher in der Beziehung fühlst, wenn Du Dein Innerstes teilst, dass Du entspannt sein kannst und dass Du Dich akzeptiert und geliebt fühlst. Gefühle des Glücks stellen sich dann fast schon automatisch ein – so das Ergebnis der sogenannten Grant-Studie.

Doch wie lernt man Mitmenschen kennen und knüpft mit ihnen ein gutes soziales Netz? Was

muss man tun, damit flüchtige Bekanntschaften zu festen Freundschaften werden? Und wie kann es gelingen, aus solchen Beziehungen Kraft und Glücksgefühle zu entwickeln?

Eine pauschale Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Aber es gibt durchaus ganz praktische Übungen. Es lohnt sich, diese einmal ernsthaft zu erproben:

- Nimm Blickkontakt auf und schenke Deinem Gegenüber so oft wie möglich Deine volle Aufmerksamkeit: **Handy** weg! Wann hast Du das letzte Mal jemandem wirklich in die Augen geschaut?
- Face to Face: Kommuniziere wenn möglich direkt mit Deinen Mitmenschen und nicht nur digital. Und auch wenn es nur per Telefon ist, die Stimme des anderen zu hören ist besser als ein Mailkontakt.
- Kooperation statt Konkurrenz: Auch wenn man eigentlich gerne der Beste und Größte sein möchte, gemeinsam schafft man weit mehr als alleine.



Bildquelle: Oliver Rossi/Getty Images

- Behalte ein offenes **Herz** für andere: Wirf öfter mal einen zweiten Blick auf eine Person, die Du eigentlich vorschnell schon in eine Schublade packen wolltest.
- Begegne Menschen, die Dir zufällig über den Weg laufen, bewusst: Grüße den Nachbarn und den Postboten und lächele den Joggern im Park zu.
- Engagiere Dich ehrenamtlich für eine Gemeinschaft oder für Benachteiligte: Schon die Pfadfinder wussten um die Bedeutung der täglichen guten Tat.
- Schaffe gemeinsame Erinnerungen: Ein zusammen erlebter Kinofilm, ein Frühstück im Café um die Ecke, es gibt viele Möglichkeiten, gemeinsam gute Momente zu erleben.
- Nimm Dir Zeit: Selbst wenn der Alltag stressig ist, solltest Du Dir Zeit für Deine Familie und Deinen Freundeskreis nehmen.
- Geben und Nehmen: Erleichtere Deinen Mitmenschen den Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen oder bei der Kinderbetreuung. Wer anderen hilft, steht im Bedarfsfall selbst nicht alleine da.
- Kontaktiere frühere Freunde: Manchmal führt uns das Leben ein wenig auseinander. Melde Dich einfach mal bei Freunden und Bekannten, von denen Du lange nichts gehört hast.
- Fahr mal wieder weg: Lerne dabei neue Seiten an Dir und auch an Deinen Mitmenschen in einer anderen Umgebung kennen.
- Sei aktiv: Ob Fitness-Studio, Walking-Pfad oder Schwimmbad. Du wirst Mitmenschen finden, die ebenso wie Du selbst Spaß an Bewegung haben.

apropos

Die Grant-Studie

Bei der Grant-Studie handelt es sich um eine Langzeituntersuchung, in der die Lebensgestaltung einer Stichprobe von Männern analysiert wird. Die Studie läuft seit 1938 an der medizinischen Fakultät der Harvard Universität unter dem Titel „Harvard Study of Adult Development“. Sie ist nach dem Sponsor der Studie, dem Kaufhaus-Millionär William Thomas Grant, benannt. In der Untersuchung werden 268 Harvard-Absolventen der Jahrgänge 1939 bis 1944 begleitet und regelmäßig zum Thema „Glück“ befragt. Die Grant-Studie wurde dabei mit der Glücks-Studie

kombiniert, in der gezielt Männer aus den ärmsten Vierteln von Boston befragt werden.

Das Ergebnis der beiden parallelen Studien: Vor allem gute Beziehungen zu anderen Menschen lassen uns insgesamt glücklicher, zufriedener, gesünder und auch länger leben. Dabei ist nicht die Zahl der Freunde und Follower in den sozialen Medien entscheidend. Wichtiger ist vielmehr die Qualität der Beziehung.

Website zur Studie: www.adultdevelopmentstudy.org



Bildquelle: Angela Pfeiffer

Tango tanzend zurück ins Leben

*Das Tanzen schult die Koordination
und den Gleichgewichtssinn*

Das Tanzen war ihr Leben. Anfang 2008 erhielt Inga Steinmüller dann jedoch die Diagnose Multiple Sklerose. Nach dem ersten Schock hat die begeisterte Tänzerin quasi aus der Not eine Tugend gemacht. Sie bietet mittlerweile als Tanzlehrerin Kurse für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie der Multiplen Sklerose an.

Die junge Frau war als professionelle Tänzerin auf der Karriereleiter und machte eine Ausbildung zur Musicaldarstellerin. Mit 24 Jahren kam dann das Aus. Es traten Sehstörungen auf und es wurde eine Multiple Sklerose diagnostiziert. „Damals bin ich tief gefallen, es war eine schwierige Zeit für mich“, sagt Inga. Sie reagierte zunächst mit Depressionen, suchte dann jedoch eine Selbsthilfegruppe auf, was ihr im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Beine half. „Nicht mehr tanzen zu können, war für mich undenkbar“, erzählt die heutige Tanzlehrerin.

Zwar war mit der MS eine Karriere als professionelle Tänzerin nicht mehr möglich, aber das Tanzen wollte Inga keinesfalls lassen. Zwei Jahre nach der Diagnose machte sie einen Tangokurs in der Tanzschule „La Yumba“ mitten auf Sankt Pauli in Hamburg.

Der Tango Argentino hat Inga nicht mehr losgelassen. Zusammen mit ihrem Tanzpartner Ivano Bertazzo, einem der Inhaber des La Yumba, hat sie Tango-Argentino-Kurse für Menschen mit neurologischen Erkrankungen und körperlichen Einschränkungen entwickelt.

Tanzen – auch wenn man nur mit Gehstützen gehen kann

Denn entgegen der landläufigen Meinung ist das Tanzen für Menschen mit MS keinesfalls unmöglich. Es ist sogar eine regelrechte Therapie: „Das Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn“, erklärt Inga. Bei vielen Betroffenen bessern sich durch die Bewegung die körperlichen Einschränkungen, aber auch die geistige Leistungsfähigkeit und darüber hinaus weitere Symptome wie die massive Müdigkeit, die sogenannte Fatigue.

Auch Menschen mit starken motorischen Einschränkungen können oftmals tanzen: „Wir hatten bei uns schon Tanzschüler, die mit Gehstützen gelaufen sind. Das Tanzen war ihnen dennoch möglich. Denn dabei stützen wir uns gegenseitig.“

apropos

Inzwischen bieten viele Tanzschulen spezielle Tanzkurse für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen an. Suche im Netz nach „Tanz für Menschen mit Behinderung“ oder „Integrativer Tanz“. Bestimmt gibt es auch Angebote in Deiner Region.

Tango Argentino

Spricht man hierzulande vom Tango, ist meist der europäische Tango gemeint, der als Standard- und Turniertanz getanzt wird. Er hat wenig gemein mit dem Tango Argentino, einer Tangoform, die wie der Name schon sagt, aus Argentinien stammt. Die beiden Tänze unterscheiden sich erheblich voneinander. Während der europäische Tango als „Schwungtanzen“ durch abrupte Wechsel des Tempos und der Bewegung charakterisiert ist, wird der Tango Argentino als Improvisationstanz im gekreuzten System mit fließenden Bewegungen der sehr eng zueinander stehenden Tanzpartner getanzt. Das kann dazu beitragen, neue neuronale Verbindungen im Gehirn entstehen zu lassen. Der Tango Argentino ist damit ideal für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Die Geselligkeit während der Kurse und der Austausch mit anderen Menschen mit Handicap tut ein Übriges, das Wohlbefinden und die Lebensfreude in den Alltag zurückzubringen.

Inga tanzt seit ihrem 8. Lebensjahr. Angefangen mit Ballett, Jazz, Modern Dance kam später noch Improvisationstanz dazu. Nach der Diagnose MS entdeckte sie 2009 den argentinischen Tango für sich. Im gleichen Jahr absolvierte sie eine Ausbildung zur Pilates-Kursleiterin und zur C-Lizenz-Trainerin im Breitensport. Sie arbeitet mit Kindern und Erwachsenen. Unter anderem gibt sie Pilateskurse in der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Hamburg. Seit 2011 unterrichtet sie Tango Argentino im La Yumba. Inga: „Für mich ist der Tango Argentino eine Möglichkeit, der MS tänzerisch entgegenzuwirken. Eine Herausforderung – ja, aber zugleich ein guter Weg, auch weiterhin tanzen zu können und dadurch mein Gleichgewicht und Körpergefühl auf allen Ebenen zu verbessern.“



Mehr von Inga auf YouTube in ihrem 1000-Gesichter-Video-Porträt.



Mit zwei Stöcken durch Wald und Flur

Nordic Walking – ein schonendes Ganzkörper-Training

Du möchtest sportlich aktiv sein und Dich an der frischen Luft bewegen, aber das Joggen ist nichts für Dich? Dann lohnt es sich, es einmal mit dem Nordic Walking zu versuchen. Bei dieser Sportart, die momentan ein richtiges Revival erfährt, lässt sich die körperliche Belastung sehr gut an Deine individuelle Situation anpassen. Zudem schonst Du Deine Gelenke und absolvierst dennoch ein Ganzkörper-Training.

Die ersten Nordic Walker wurde von vielen belächelt, doch bald schon wurde das „schnelle Gehen an zwei Stöcken“ zu einer Trendsportart. Das hat seine Gründe: Ob jung oder alt, durchtrainiert oder eher bislang ein Couch-Potato: Nordic Walking kann praktisch von jedermann betrieben werden und ist ein idealer Einstieg für körperliche Aktivität. Du kannst mit moderater Intensität beginnen, die Geleistung dann aber nach und nach steigern und so Deine allgemeine Fitness verbessern. Denn das Nordic Walking trainiert Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt die Muskulatur und die Knochen und fördert das Abspecken.^{1,2,3}

Lange Beine, große Schritte

Wie rasch man sich beim Nordic Walking fortbewegt, ist von vielen Faktoren abhängig. Neben der allgemeinen körperlichen Fitness spielen die Schrittlänge und somit die Arm- und Beinlänge eine Rolle und auch das Alter und das Körpergewicht können die Marschgeschwindigkeit beeinflussen. Normalerweise legen geübte Nordic Walker rund 5 bis 6 Kilometer pro Stunde zurück. Wichtig ist vor allem, die für sich selbst individuell günstigste Gehgeschwindigkeit zu finden. Dabei ist selbstverständlich leichtes Schwitzen erlaubt und der Pulsschlag darf sich etwas beschleunigen. Er sollte jedoch 140 Schläge/Minute nicht übersteigen.¹

Die richtige Technik lernen

Zwar sieht das Nordic Walking sehr einfach aus, Neulinge aber müssen zunächst einmal die richtige Technik erlernen. So müssen die Schritte und der Stockeinsatz gut koordiniert werden, damit das Training effizient ist und sich keine Fehlhaltungen und Gelenküberlastungen einschleichen.

Achte auf eine aufrechte Haltung mit nach vorne gerichtetem Blick und darauf, dass die Walkingstöcke jeweils gegenseitig zum vorderen Fuß auf-



Bildquelle: iStock.com/mages

gesetzt werden (Diagonalschritt). Der Stockaufsatz sollte dabei nicht gerade auf den Boden zielen, sondern schräg nach hinten. Beim Aufsetzen sind die Hände um den Stockgriff geschlossen und werden bei der schwungvollen Armbewegung nach hinten geöffnet.¹

Da die gute Bewegungskoordination beim Nordic Walking sehr wichtig ist, macht es Sinn, dass Du zu Beginn einen Kurs in Sachen „Nordic Walking“ in der Volkshochschule oder anderen Einrichtungen absolvierst. Dort erhältst Du dann auch Tipps für die richtige, an die Körpergröße angepasste Ausrüstung. Und wer weiß, vielleicht finden sich in einem solchen Kurs auch Gleichgesinnte, mit denen Du Dich zum Nordic Walking in der Gruppe verabreden kannst.¹

Möglich ist das Nordic Walking bei **Wind** und Wetter und damit quasi in allen Jahreszeiten. Besonders viel Spaß macht es übrigens im Frühjahr, wenn Du hautnah miterleben kannst, wie die

Natur nach und nach aus dem Winterschlaf erwacht. Das tut dem Körper und der Seele gut ...

Quellen: **1.** https://nordic-walking-welt.de/nordic-walking-das-ausdauertraining-fuer-alle/#Nordic_Walking_schnelles_Gehen_mit_zwei_Stoecken, letzter Zugriff: 22.3.2022; **2.** www.dwi-karlsruhe.de/Deutsches-Walking-Institut-e-V/Wissenschaftliche-Erkenntnisse/Trainingswissenschaftliche-Aspekte/, letzter Zugriff: 22.3.2022; **3.** www.dwi-karlsruhe.de/Deutsches-Walking-Institut-e-V/Wissenschaftliche-Erkenntnisse/Gesundheitswissenschaftliche-Aspekte/, letzter Zugriff: 22.3.2022.

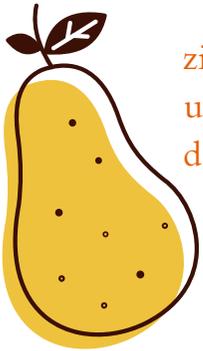


apropos

Wer bis dato körperlich inaktiv war, sollte vor dem Start eines Sportprogramms seinen Arzt konsultieren und mit ihm klären, ob die Aufnahme körperlicher Aktivität aus gesundheitlicher Sicht unbedenklich ist. Das gilt auch für das Nordic Walking.

Nichts wegwerfen – voll im Trend

Die ganze Pflanze nutzen



Nachhaltigkeit ist ein Thema, das sich auch durch Deinen Speiseplan ziehen kann. Dazu gehört, dass Du Lebensmittel optimal nutzt – mit Blatt und Schale, Strunk und Stiel. Nachfolgend findest Du einige Anregungen dazu, wie Du bei Deiner Ernährung die ganze Pflanze verwenden kannst.

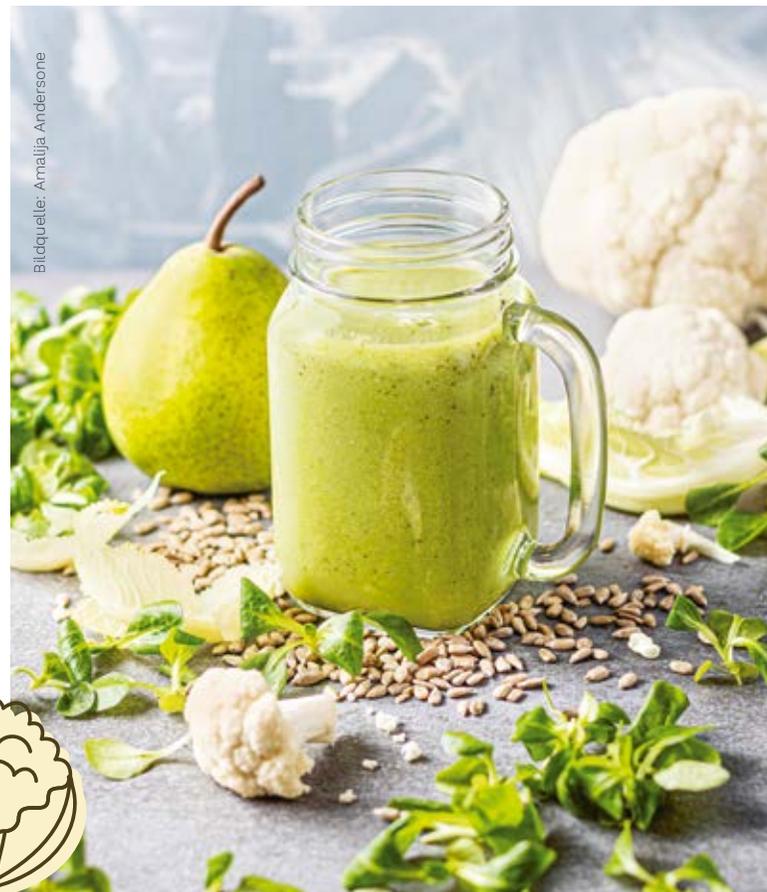
Smoothie mit Blumenkohlblättern, Birnschale und Feldsalat

Zutaten:

- 3–4 Blumenkohlblätter (etwa 40 g)
- 1 Handvoll Feldsalat
- Schale und Kerngehäuse von 1–2 Birnen,
gesäubert und verlesen
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 1 TL Traubenkern- oder Rapskernöl

Zubereitung:

Die Blumenkohlblätter und den Feldsalat waschen, trockentupfen und verlesen. Beides mit den Birnenschalen und dem Kerngehäuse, den Sonnenblumenkernen und 200 ml kaltem Wasser in einen Hochleistungsmixer geben. Die Mischung auf höchster Stufe etwa 1 Minute fein pürieren. Zum Schluss das Öl unterrühren. Den fertigen Smoothie in ein Glas gießen und servieren.





Tipp

Für den Tee können auch getrocknete Apfelschalen verwendet werden.

Beste-Reste-Tee

Zutaten:

- Schalen von 2-3 Äpfeln
- Etwa 20 Kräuterstiele (z. B. Minze, Thymian, Rosmarin, Zitronenmelisse, Brennnessel)
- 2 EL getrocknete Kirschstiele (nach Belieben)



Zubereitung:

Die Apfelschalen säubern und verlesen. Zusammen mit den Kräuterstielen und den Kirschstielen in eine Teekanne geben. Mit 1 l frisch aufgekochtem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und servieren.

Brokkolistrunk-Kartoffelpüree mit Brokkoliröschen

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und abtropfen lassen und die Blätter ablösen. Die Röschen vom Strunk lösen, halbieren und beiseite stellen. Den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und alles abgedeckt bei mittlerer Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, 1 Prise Salz zugeben und ebenfalls weich kochen. Für die Salbeibutter den Salbei waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die getrockneten Tomaten hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die beiseite gestellten Brokkoliröschen darin anbraten. Salz, Pfeffer, den Salbei und die Tomaten zugeben und alles 2-3 Minuten weiterbraten. Die Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Den gegarten Brokkolistrunk samt der Garflüssigkeit fein pürieren. Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit dem Stampfer zerdrücken oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mit dem Brokkolipüree verrühren.

Zutaten:

Für das Püree:

- 2 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz

Für die Salbeibutter:

- 2 Stängel Salbei
- 3 getrocknete Tomatenfilets, in Öl, abgetropft
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Butter

Zum Servieren:

- 1 EL Crème fraîche, Salz, frisch geriebene Muskatnuss



Zum Servieren das Püree mit der Crème fraîche verrühren und mit Salz und Muskat würzen. Die Röschen auf dem Püree anrichten, alles mit der Salbeibutter beträufeln und servieren.

Apfelschalen-Essig

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft und auch hierbei kann Nachhaltigkeit praktiziert werden. Ein Beispiel ist der Apfelschalen-Essig:



Zubereitung:

Die Apfelschalen und das Kerngehäuse in das sterilisierte Gefäß füllen. Anschließend den Zucker darüber streuen und alles mit 1 l Wasser auffüllen. Mit einem sauberen Tuch abdecken; das Abdecken ist wichtig, damit der Ansatz vor Obstfliegen geschützt ist. Dann den Ansatz etwa 6 Wochen dunkel und kühl (zum Beispiel im Keller) ruhen lassen, dabei während der ersten Woche täglich mit einem sauberen Löffel umrühren. Der Ansatz kann zwischendurch auch probiert werden. Sobald der Säuregehalt stimmt, den fertigen Essig durch ein Tuch passieren, in sterilisierte Schraubflaschen füllen und gut verschließen. Der Essig ist unbegrenzt haltbar und kann auch geöffnet im Vorratsschrank aufbewahrt werden.

Während des Reifeprozesses bilden sich Schlieren oder gallertartige Stücke, das ist die sogenannte Essigmutter. Etwas davon für den nächsten Ansatz aufbewahren.

Auch gut
zu verschenken

Tipp



Zutaten:

500 g Apfelschalen und -kerngehäuse, gesäubert und verlesen
1 EL brauner Zucker

Außerdem:

1 Gefäß à 1,2-1,5 l, sterilisiert



Die vorgestellten Rezepte sind dem Buch „Die ganze Pflanze“ von Susann Kreiher entnommen. Neben den Rezepten bietet das **Buch** in einem einleitenden Teil auch einen Überblick, welche Pflanzenteile genießbar und zu schmackhaften Gerichten zu verarbeiten sind, aber auch, wo die Grenzen der Verwertbarkeit von Pflanzenteilen liegen.

Verlag: Christian Verlag München
Kosten: 24,99 Euro
ISBN: 978-3-95961-411-5
Bildnachweis: Amalija Andersone



Informationen rund um die MS

Themenbroschüren, Contact Center, Instagram und Co.

Wie gut Du mit der Multiplen Sklerose in Deinem Alltag zurechtkommst, hängt unter anderem auch davon ab, wie gut Du über die Erkrankung Bescheid weißt. MS-Begleiter möchte Dich hierbei mit einigen hilfreichen Informationsquellen unterstützen.



Mit praktischen Themen rund um die MS beschäftigt sich eine Broschürenreihe der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG), die mit Unterstützung von Sanofi entstanden ist. In der Broschüre „*Arbeiten mit MS*“

findest Du wertvolle Informationen zu den Rechten und Pflichten als Arbeitnehmer. Falls Du Fragen zu Leistungen der Krankenversicherung hast, empfehlen wir Dir die Broschüre „*Krankenversicherungsrecht für MS-Erkrankte*“.

Zu allgemeinen Themen rund um die MS von der Diagnose über spezielle Fragen wie „*Kinderwunsch und Familienplanung*“ bis hin zu „*Beruf und Ausbildung*“ informiert außerdem die MS-Begleiter Broschürenreihe.

Auf der MS-Begleiter Website stehen Dir die Broschüren direkt zum Download zur Verfügung: www.ms-begleiter.de > Service > MS-Begleiter Downloadseite.

Lass Dich persönlich beraten

Im MS-Begleiter Contact Center stehen wir Dir mit Informationen zur Erkrankung und

Therapie sowie mit praktischen Ratschlägen für Deinen Alltag zur Seite. Unter der kostenlosen **MS-Begleiter Rufnummer 0800 9080333** sind wir von Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr persönlich für Dich da.

Tipp: Im Contact Center kannst Du Dir auch die MS-Begleiter Broschüren kostenfrei nach Hause bestellen. Ruf uns am besten gleich an.



Fakten und Tipps im Internet

Du suchst noch mehr Infos? Schau einfach auf unserer MS-Begleiter Website vorbei: www.ms-begleiter.de. Aktuelle Themen rund um die MS werden außerdem auf dem MS-Begleiter Instagram- und YouTube-Kanal vorgestellt. Scanne die QR-Codes und folge uns!



Trainingstipps für den Alltag

Es gibt sicher auch in Deinem Alltag immer wieder Situationen, in denen Du warten musst: auf den Bus oder die Bahn, in der Schlange an der Kasse, im Café auf eine Freundin oder vorm Sportplatz auf die Kinder. Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt, wie Du diese unfreiwilligen Pausen nutzen kannst, um Körper und Geist zu trainieren.

Das mach ich mit links

Ein guter Tipp bei Gedächtnisproblemen ist es, sich Listen zu schreiben – zum Beispiel Einkaufslisten. Wenn Du dabei Dein Gehirn etwas mehr anstrengen willst, dann mach das doch einfach mal mit links – bzw. Linkshänder mit rechts. Es gibt in unserem Alltag viele Dinge, die Du mit der nicht-dominanten Hand versuchen kannst. Auch Zähneputzen oder alltägliche Aufgaben wie Brote schmieren werden plötzlich wieder herausfordernd, wenn die nicht dominante Hand führt.

Balanceakt mit Einkaufswagen

Der Einkaufswagen bietet Dir mit seinem Griff meist eine gute Haltestange, um Dich im Stehen auf einem Bein zu trainieren. Wenn Du also mal wieder an der Kasse stehst und wartest, kannst Du Dein Gewicht langsam auf ein Bein verlagern. Wer unsicher ist oder nicht auffallen will, kann den zweiten Fuß einfach am Boden lassen, ohne dass er Gewicht trägt.

Das Balancieren auf einem Bein kann man auch beim Zähneputzen, beim Abwasch oder Bügeln üben. Von Vorteil ist, wenn Du dabei etwas Stabiles wie ein Waschbecken in der Nähe hast, an dem Du Dich bei Bedarf festhalten kannst.

Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen Du Dein Gleichgewicht im Alltag trainieren kannst.





Der Wortwurm

Diese Übung kannst Du zu Hause oder unterwegs machen. Lass einfach Deinen Blick schweifen und benenne in Gedanken die Dinge, die Du siehst: Auto, Haus, Baum, Kaffeetasse, Fahrrad, Zuckerdose. Versuche, aus einigen Begriffen möglichst lange zusammengesetzte Wörter zu machen! Zum Beispiel:

Autoreparaturwerkstatteinfahrtstorschloss

Baumschulenbesichtigungstourguidebesprechung

Ich sehe rot und zwar in Blau

Versuche, beim Lesen der folgenden Wörter jeweils die Farbe des Wortes auszusprechen! Das ist gar nicht so leicht, wie es scheint. Je schneller Du die Übung machst, desto schwieriger wird sie.

BLAU	ROT	GRÜN	WEISS	GRÜN
BLAU	ROT	GRÜN	GELB	WEISS
ROT	BRAUN	LILA	ROT	BLAU
GELB	GELB	ROT	LILA	BRAUN
ROT	BLAU	GRÜN	ROT	SCHWARZ

Woran kannst Du Dich erinnern?

Wir haben in dieser Ausgabe der MS persönlich einige Begriffe **markiert** und Dich am Anfang gebeten, sie Dir zu merken. Sind sie Dir aufgefallen? Und hast Du sie Dir gemerkt? Falls nicht, kannst Du die Zeitschrift jetzt noch mal fix durchblättern. Jetzt ist die Aufgabe, die dazu passenden Bilder zu erkennen.



Kommt gut an: MS persönlich im kostenfreien Abo

Immer die aktuelle Zeitschrift frei Haus

MS persönlich erscheint bis zu dreimal jährlich.
Der Versand erfolgt in einem neutralen Umschlag.

- >>> Antwortkarte ausfüllen und heraustrennen
- >>> Klebestreifen ablösen
- >>> Karte am Falz knicken und an der Klebekante zusammendrücken
- >>> Seitenränder bitte offen lassen

Herr

Frau

Name, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Ort*

Telefonnummer (freiwillige Angabe für Nachfragen zu Ihren Adressdaten, falls diese nicht lesbar sind)

Ja, ich möchte die kostenfreie Zeitschrift MS persönlich per Post erhalten.

Sie können Ihr kostenfreies Abonnement jederzeit ohne Nennung von Gründen kündigen. Die Erhebung Ihrer Daten erfolgt nur zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage. Auf Widerruf werden Ihre Daten gelöscht. Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Impressum der Zeitschrift.

Datum, Unterschrift*

*) Pflichtfelder

Was für eine Auswahl!



Gehirnjogging



Mittagsschlaf mal anders



Cartoonist Phil Hubbe aus Magdeburg, selbst seit 1985 an MS erkrankt, verpackt das Thema MS humorvoll in seinen Comics.



**Abo
frei
Haus**

**Ja,
ich will ...**

60083 Frankfurt am Main

Postfach 180241

Atlantis Health Deutschland GmbH

ANTWORT



Empfänger
zahlt
Entgelt