

MS persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift



Themenspezial

MENTAL HEALTH & MS

Expertinnen
geben Einblicke

MS-Wissen

MS ALS KONTINUUM VERSTEHEN

Das große Ganze im Blick

Dein gutes Recht

BAUSTEIN DER MS-THERAPIE

Stärkende Psychotherapie

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Leben mit MS verlangt Betroffenen oft einiges ab – körperlich und seelisch. Denn neben den sichtbaren Symptomen wird die Erkrankung auch von unsichtbaren, mentalen Herausforderungen wie Ängsten oder Überforderung begleitet. Das seelische Wohlbefinden wird dennoch oft übersehen – sei es aus Scham, Unsicherheit oder weil es schwerfällt, darüber zu sprechen. Dabei ist genau das ein wesentlicher Teil einer ganzheitlichen Behandlung.

Wie kann man die seelische Gesundheit fördern? Gemeinsam mit der Neurologin Dr. Elvira Steidl und der Psychotherapeutin Katharina Stede erklären wir in dieser Ausgabe, warum die psychische Verfassung für den Krankheitsverlauf so entscheidend ist. Sie erläutern, wie sich erste Anzeichen erkennen lassen und welche Ansätze helfen können. Die inspirierende Geschichte von Katharina, einer MS-Patientin, die sich durch schwierige Zeiten gekämpft hat, zeigt: Es gibt immer einen Weg – auch wenn dieser vielleicht anders verläuft als gedacht.

Psychisches Wohlbefinden geht Hand in Hand mit einem besseren Verständnis der Erkrankung. Was geschieht im Körper, wenn MS in symptomfreien

Phasen aktiv bleibt? Und ist der Krankheitsverlauf wirklich nur durch Schübe bestimmt? In dieser Ausgabe helfen wir Ihnen, die Mechanismen der Erkrankung besser zu verstehen.

Natürlich darf bei allem Ernst auch die Lebensfreude nicht zu kurz kommen. In unserer Rubrik „Leben mit MS“ haben wir praktische Tipps zusammengestellt, beispielsweise Ideen, wie Treffen mit Ihren „Lieblingsmenschen“ zu kleinen Highlights im Alltag werden können. Denn manchmal liegt die größte Stärke in den einfachen Dingen.

Wir hoffen, diese Ausgabe schenkt Ihnen wertvolle Erkenntnisse, praktische Impulse und vor allem Mut! Denn stark zu sein bedeutet nicht, alles allein schaffen zu müssen. Es bedeutet, sich die Unterstützung zu holen, die man braucht – und sei es nur durch kleine, bewusste Schritte.



Herzlichst,

**Ihre Prof. Dr. med
Bianca Wittig**

(Medical Head Specialty Care GSA & Country Medical Lead Germany)

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Heidrun Irschik-Hadjieff (Vorsitzende),
Oliver Coenenberg, Dr. Peter Naumann,
Anne Reuschenbach, Dr. Marion Zerlin

REDAKTION, KONZEPT UND GESTALTUNG

WeberShandwick und McCann Health Frankfurt
– A Division of IPG Health Deutschland GmbH,
Speicherstr. 57-59, 60327 Frankfurt/Main

DRUCK

HH Print Management Deutschland GmbH,
Niederkasseler Lohweg 18
40547 Düsseldorf

KONTAKT

MS-Begleiter
E-Mail: service@ms-persoendlich.de
www.ms-begleiter.de
© Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

REDAKTIONELLE HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers widerspiegeln. Jegliche Haftung des Herausgebers aus Fehlern oder Unvollständigheiten der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter 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 Daten-

banken) – 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) 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 einen Dienstleister beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch den beauftragten Dritten erfüllt.

URheberRECHT

Bildquellen/Copyright: AdobeStock_656935461 (Seite 1), GettyImages-1992198436 (Seite 4), GettyImages-1445468689 (Seite 9), Katharina (Seite 10, 26), AdobeStock-1510488384 (Seite 12), Gehirn (Seite 14), AdobeStock-180088559 (Seite 15), AdobeStock-330977866 (Seite 18), AdobeStock-194556045 (Seite 20), AdobeStock_428607301 (Seite 20), AdobeStock_697417653 (Seite 21), AdobeStock-434921376 (Seite 22), AdobeStock-115268865 (Seite 26)

Dies gilt nicht für folgende Bilder:

Prof. Dr. med Bianca Wittig (Editorial),
Dr. Elvira Steidl (S.5), Katharina Stede (S. 5)

Ausgabe 15

04 THEMENSPEZIAL
Mental Health & MS

12 MS-WISSEN
MS als Kontinuum verstehen

18 LEBEN MIT MS
Gut durch den Winter

22 TIPPS FÜR LIEBLINGSMENSCHEN
Kommunikation?!

24 FITNESS FÜR DEN KOPF
Rätselraten

26 DEIN GUTES RECHT
Stärkende Psychotherapie

27 NEWS MS BEGLEITER
News und Ankündigungen

04



18



26





MENTAL HEALTH & MS

Die mentale Gesundheit als starke Säule

Der Begriff „Mental Health“ ist in aller Munde – und doch viel mehr als ein Trendthema. Mentale Gesundheit umfasst Dein emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden und beeinflusst, wie Du denkst, fühlst und handelst. Sie ist ein wichtiger Baustein Deiner Gesundheit und entscheidend für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben. Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie MS spielt sie eine zentrale Rolle, denn Körper und Psyche beeinflussen sich oft gegenseitig.

Psychische Gesundheit: Offenheit zählt

Obwohl eine depressive Verstimmung oder Depressionen **häufige Begleiterscheinungen** bei Menschen mit MS sein können, scheuen sich viele Betroffene davor, das Thema bei ihrem Neurologen oder ihrer Neurologin anzusprechen – oft aus Scham oder Unsicherheit. Die Psychotherapeutin Katharina

Stede, Bad Homburg, findet das alarmierend: „Wenn die Seele leidet, sollte das genauso offen angesprochen werden können wie ein gebrochener Arm.“ Je früher ein Ungleichgewicht in der mentalen Gesundheit erkannt wird, desto schneller und besser kann den Betroffenen geholfen werden, erklärt sie. Da die Psyche bei einer chronischen Krankheit wie MS eine große Rolle spielt, haben wir da einmal genauer nachgefragt.

Nachgefragt:



Neurologin und Psychotherapeutin geben Einblicke

Körper und Geist sind untrennbar verbunden – davon sind Neurologin Dr. Elvira Steidl und Psychotherapeutin Katharina Stede überzeugt. Sie arbeiten

im meinmedicum MVZ in Bad Homburg, einem MS-Zentrum mit Fokus auf ganzheitlicher und interdisziplinärer Behandlung. Wir wollten wissen, warum mentale Gesundheit bei MS so wichtig ist und wie Betroffene sowie Angehörige sie aktiv stärken können.



Dr. Elvira Steidl



Katharina Stede



Welchen Einfluss kann die MS auf die Psyche haben?

Dr. Elvira Steidl: Eine MS-Diagnose ist meist ein tiefgreifender Lebenschnitt, besonders für junge Menschen. Plötzlich werden sie mit einer chronischen Erkrankung konfrontiert, die das gesamte Leben prägen kann. Die Reaktionen darauf sind unterschiedlich: Manche kommen damit gut

zurecht, andere verdrängen die Diagnose, und wieder andere brechen psychisch zusammen. **Solch unerwartete Veränderungen – sei es durch MS oder auch andere Erkrankungen – wirken sich oft negativ auf die mentale Gesundheit aus.** Umgekehrt beeinflusst die Psyche auch den Krankheitsverlauf: Wer mental belastet ist, hat es schwerer, sich zu erholen, und der Körper kann weniger schnell regenerieren.

❓ Kann emotionaler Stress auch einen MS-Schub auslösen?

Dr. Elvira Steidl: Ja. Studien haben gezeigt, dass Stress tatsächlich MS-Schübe begünstigen kann. **Das bedeutet jedoch nicht, dass jeder Stress automatisch zu einem Schub führt.** Stress beeinflusst das Immunsystem durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie Cortisol und Adrenalin, die das Immunsystem aktivieren oder verändern können. Bei einer Autoimmunerkrankung wie MS kann das einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben.

❓ Was kann Betroffenen helfen, die MS anzunehmen?

Dr. Elvira Steidl: Ich sage meinen Neupatient*innen immer: „Willkommen in der Familie – Wir werden ein Leben lang zusammenarbeiten.“ Und genau darum geht es. **Die MS als Teil des Lebens zu akzeptieren, ähnlich wie Peter Pans Schatten.** Er begleitet einen, sollte wie dieser jedoch kein Hindernis sein, sondern etwas, mit dem man umzugehen lernt. Wenn Betroffene die MS als Teil des Lebens annehmen und nicht ständig dagegen ankämpfen, gelingt es oft besser, positiv voranzuschreiten.

Katharina Stede: Dieses Bild vom Schatten spielt auch in der Psychotherapie eine wichtige Rolle: Er ist

ein Begleiter, und Menschen mit MS können entweder dagegen kämpfen oder ihn an die Hand nehmen und gemeinsam durchs Leben gehen. Der Unterschied liegt in der inneren Haltung: **Statt im Widerstand zu verharren, sollte Frieden mit der Erkrankung geschlossen werden.** Das ist ein zentraler Schritt in der Krankheitsakzeptanz, braucht jedoch Zeit. Innere Bewertungen, Überzeugungen und Haltungen haben sich über Jahre hinweg entwickelt und lassen sich nicht mit einem Fingerschnippen verändern. **Therapie ist daher kein Sprint, sondern ein Marathon** – es braucht Geduld, Kraft und Arbeit, um langfristig Resilienz und Akzeptanz zu entwickeln.

❓ Depressive Verstimmung oder Depression? Wann sollte ich handeln?

Katharina Stede: Grundsätzlich gilt: Je früher, desto besser. Denn je früher Betroffene reagieren, desto größer ist die Chance, dass die Symptome noch nicht so stark ausgeprägt oder verfestigt sind. Studien zeigen, dass Depressionen schwieriger zu behandeln sind, je länger sie unbeachtet bleiben.

Wichtig ist, auf typische Symptome zu achten: Der Verlust von Freude, das Gefühl, nichts mehr genießen zu können, anhaltende Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Überforderung, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit können Warnsignale sein. Auch Antriebslosigkeit und Konzentrationsprobleme zählen dazu – wobei diese bei MS auch durch die

Erkrankung selbst ausgelöst werden können. Solche Anzeichen sollten Betroffene ernst nehmen und frühzeitig Unterstützung suchen.

Wo liegt die Grenze zwischen Fatigue und Depression?

Katharina Stede: Es ist oft schwierig, die Grenze zwischen Fatigue und Depression zu ziehen. Ein **wichtiger Unterschied** ist jedoch: Bei Fatigue möchten die Betroffenen etwas tun, sind aber körperlich zu erschöpft. Bei Depression fehlt oft der Antrieb und die Lust, Aktivitäten anzugehen. Fatigue-Patient*innen würden gern auf Partys gehen oder ins Theater, schaffen es aber schlicht nicht durchzuhalten. Menschen mit Depression hingegen fühlen sich häufig gleichgültig, verlieren Interesse und ziehen sich sozial zurück. Für die Patient*innen selbst ist es oft schwer, diese Unterschiede wahrzunehmen. Depression entwickelt sich fließend und bleibt oft unbemerkt. Genau hier sind **Familie und Freunde unglaublich wichtig** – als ehrliche Kritiker, die auf Veränderungen hinweisen. Wenn Angehörige ehrlich sagen: ‚Du bist nicht mehr wie früher, etwas stimmt nicht‘, ist das oft der Weckruf, der Betroffene dazu bringt, Hilfe zu suchen.

Wie werden Depressionen und Ängste bei MS behandelt – mit oder ohne Medikamente?

Katharina Stede: Das hängt immer vom individuellen Fall ab. Nicht jeder Betroffene benötigt sofort Antidepressiva, nur weil Ängste oder depressive Verstimmungen auftreten. Bei leichteren Fällen lässt sich oft mit Psychotherapie allein viel erreichen.

Wenn jedoch schwerere Symptome wie Antriebslosigkeit oder lebensmüde Gedanken hinzukommen, sind Medikamente eine sinnvolle Ergänzung. **Prävention ist ein weiterer Fokus.** Es gibt sehr sinnvolle Programme wie Stressmanagement, progressive Muskelentspannung und Schlafkurse. Leider wird Prävention in Deutschland noch zu wenig genutzt – viele warten, bis es ihnen schlecht geht. Das sollte sich ändern.

Kann eine Psychotherapie die mentale Gesundheit stärken?

Katharina Stede: „Absolut, das ist ein zentrales Ziel unserer Arbeit mit Patient*innen. Bei einer fortschreitenden MS-Diagnose erleben viele Betroffene Verluste von Fähigkeiten, was emotional belastet und oft zu Katastrophendenken führt. **Unsere Aufgabe ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen und neue Perspektiven aufzuzeigen.** Ein wichtiger Ansatz ist die Differenzierung: Ja, eine Fähigkeit mag verloren gegangen sein, aber was funktioniert noch? Wie lassen sich vorhandene Stärken nutzen, ausgleichen oder sogar trainieren? Statt etwas komplett aufzugeben, könnte es oft schon helfen, sich auf kleine, aber erreichbare Fortschritte zu konzentrieren. Innere Bewertungen spielen dabei eine entscheidende Rolle: Wie kann ich eine Negativspirale vermeiden? Wie erhalte ich meinen Selbstwert trotz Einschränkungen und Verlusten? Es geht darum, sich neu zu definieren und gezielt Strategien für das eigene Wohlbefinden zu entwickeln. Und dafür bekommt man z. B. bei einer Verhaltenstherapie das richtige Werkzeug an die Hand.“



Leben mit MS: 5 Tipps für Deine mentale Gesundheit



- 1. Sprich offen und ehrlich:** Ein ehrliches Gespräch mit den Fachkräften ist wichtig – auch bei unangenehmen Themen. Niemand ist da, um Dich zu verurteilen. Je offener Du über Deine Sorgen oder Beschwerden sprichst, desto besser kannst Du Unterstützung bekommen und ihr könnt gemeinsam Lösungen finden.

- 2. Lenke den Fokus aufs Positive:** Statt nur auf Verluste oder Einschränkungen zu schauen, überlege, was Du noch gut kannst und welche Stärken Du weiterhin hast. Es hilft, Dir bewusst zu machen, was Dir weiterhin im Alltag Freude bereitet oder was Du aktiv tun kannst. Oder vielleicht ist es jetzt an der Zeit etwas ganz Neues zu lernen?



3. Halte Erfolge und schöne Momente fest: Ein Erfolgstagebuch kann helfen, Dir positive Dinge im Alltag vor Augen zu führen, denn davon gibt es sicherlich einige. Schreibe Dinge auf, die Dir gelungen sind, oder Momente, die Dir Freude bereitet haben. Auch Kleinigkeiten können große Wirkung haben, um Deine Einstellung zu stärken und Negatives in den Hintergrund zu rücken.



4. Bewegung fördert Körper und Geist: Regelmäßige Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern wirkt sich auch positiv auf die mentale Gesundheit aus. Bei MS kann moderate Bewegung dabei helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern. Egal ob Spaziergänge, Yoga oder leichte Sportarten – es zählt, in Bewegung zu bleiben und etwas zu finden, das Dir Spaß macht.

5. Hol dir Informationen und Unterstützung: Je mehr Du über deine Erkrankung weißt, desto besser kannst Du mit ihr umgehen. Selbsthilfegruppen sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, um Wissen zu sammeln und Dich mit anderen auszutauschen. Nimm auch Deine Familie und Freunde mit ins Boot – Angehörige profitieren ebenfalls davon, besser informiert zu sein und Dich zu unterstützen. Auch auf unserer Website **www.ms-begleiter.de** findest Du Informatives zur MS, praktische Alltagshilfen und inspirierende Geschichten von anderen Betroffenen.

Der direkte Weg
zu **ms-begleiter.de**:

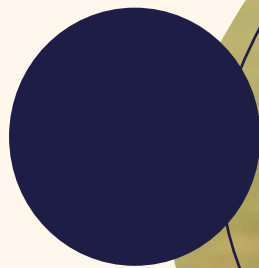


**JETZT
SCANNEN!**



SCHON GEWUSST?

Es gibt sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) für Menschen mit MS und einer depressiven Verstimmung oder Depression, z. B. Levidex oder Elevide. DiGAs sind Apps oder digitale Programme, die Betroffene mit Informationen und Übungen unterstützen und eine sinnvolle Ergänzung zur bestehenden Therapie sein können. Wird eine DiGA von Ärzt*innen oder Psychotherapeut*innen per Rezept verschrieben, werden die Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Unter **diga.bfarm.de** findest Du weitere Informationen.



MUTMACH- GESCHICHTE

Katharinas Weg zu neuer Stärke

Die 36-jährige Katharina lebt heute mit ihrem Mann und ihrer Tochter im malerischen Allgäu. Das Landleben bedeutet für sie Ruhe und Ankommen, doch das war nicht immer so. Ihre Jugend und Zwanziger verbrachte sie im pulsierenden München, wo sie als Make-up-Artistin für große Modemarken arbeitete. „Ich wollte hoch hinaus in der Modewelt“, sagt sie. Aber das Leben hatte andere Pläne.

MS-Diagnose: Das Ende – oder ein (Neu-)Anfang?

Lange machte sie die ersten Symptome für andere Dinge verantwortlich. Probleme beim Treppenstei-

gen oder mit der Koordination schob sie auf Kreislaufprobleme oder einen anstrengenden Tag. Doch dann kam der Schockmoment: Auf dem Weg zum Oktoberfest brach Katharina auf der Straße zusammen und konnte nicht mehr weiterlaufen. Für ihr Umfeld, insbesondere für ihren Vater, war dies ein Alarmzeichen, das nicht mehr ignoriert werden konnte.

Nach einigen Untersuchungen, darunter MRT und Lumbalpunktion, folgte die Diagnose MS. „*Ich war damals jung, gesund und sportlich, total erfolgreich im Job – und dann kam diese lebensverändernde Diagnose. Ich dachte, mein Leben ist jetzt einfach vorbei*“, erinnert sie sich. Nur eineinhalb Jahre später entwickelte sich ihre MS zur sekundär

progredienten Form, kurz SPMS. Akute Schübe bleiben aus, die MS schritt vielmehr durch eine schleichende Verschlechterung fort. Diese Verschlechterung spürt Katharina bis heute, beispielsweise durch eine eingeschränkte Gehfähigkeit, Taubheitsgefühle in den Händen und Füßen, Blasenschwäche und Fatigue.

Die Kraft eines starken Umfelds

Nach der Diagnose änderte sich ihr Leben komplett. Fotoshootings und Events wichen Arztbesuchen, Freunde zogen sich zurück und ihre Beziehung zerbrach. Doch Katharina beschloss, sich ihrem Schicksal nicht zu ergeben. Sie verließ die Großstadt, zog aufs Land, lernte dort ihren Mann kennen und gründete mit ihm eine Familie. **„Ich habe einen Superhelden als Mann. Er rockt alles, er hilft unfassbar viel zuhause und wir haben trotz allem richtig viel Spaß zusammen. Selbst wenn mein Laufen nicht besser**

wird und ich auf den Rollstuhl zurückgreifen muss, sagt er einfach nur: ‚Ich rolle dich in deinem goldenen Rollstuhl herum und wir genießen einfach das Leben!‘“

Neben ihrem Mann gibt ihr Vater, der als Arzt stets an ihrer Seite ist, Rückhalt. Er begleitet sie bei wichtigen Terminen und ist ihr Ansprechpartner für medizinische Fragen. Auch der enge Austausch mit ihrem Neurologen und anderen MS-Betroffenen geben ihr viel Kraft.

Außerdem hat Katharina gelernt, auf sich zu achten und sich bewusst auf ihre Bedürfnisse zu konzentrieren. Physio- und Ergotherapie, Akupunktur und psychologische Unterstützung helfen ihr, sowohl körperlich als auch mental im Gleichgewicht zu bleiben. Auch für ihre Leidenschaft, das Malen, nimmt sie sich immer Zeit: **„Meine Woche ist voll mit Terminen, aber das Malen ist mein großer Ausgleich“**, sagt sie.

DAS RÄT KATHARINA ANDEREN BETROFFENEN:

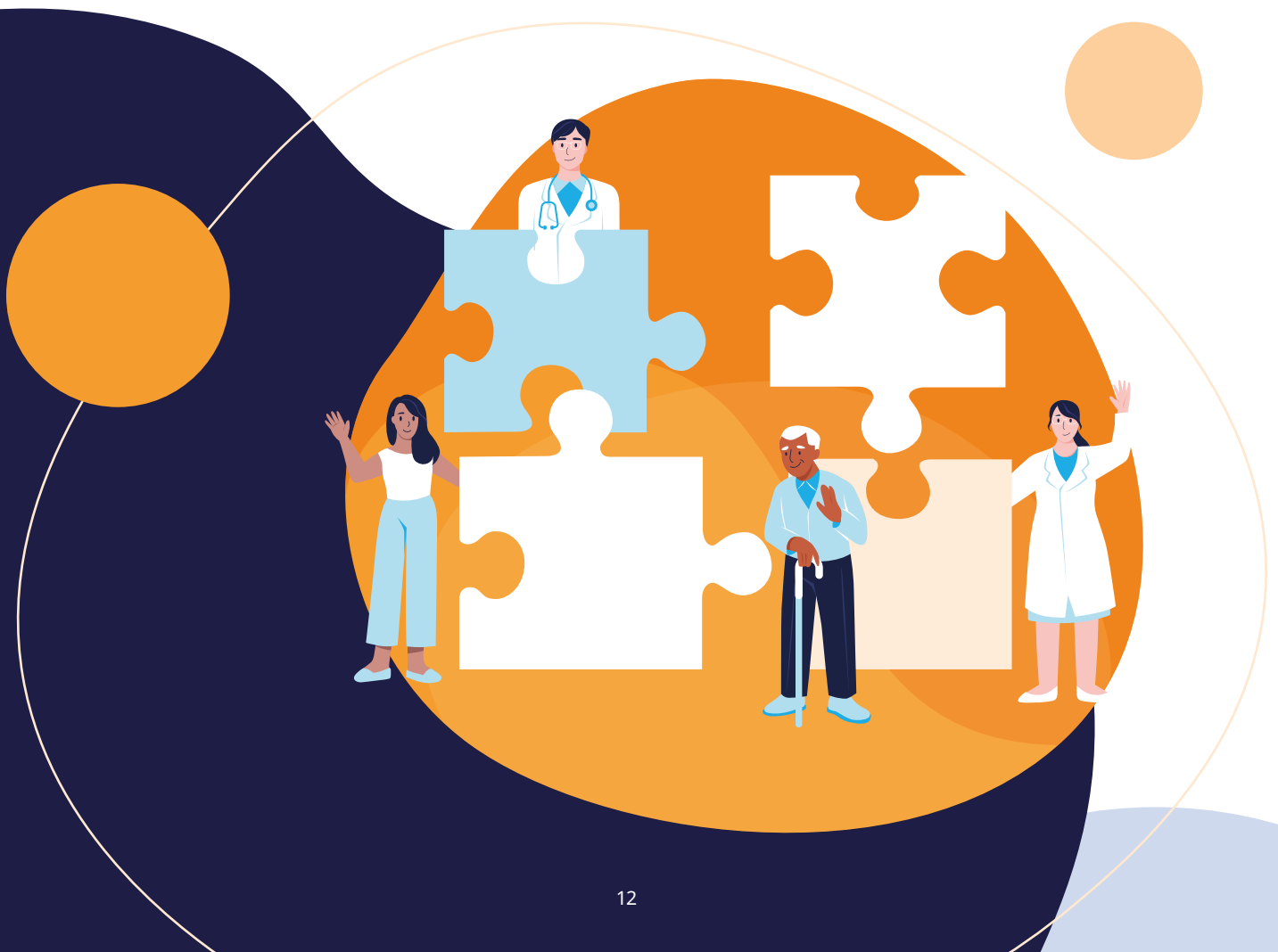
„Umgebt euch mit Menschen, die euch positive Energie schenken und euch so lieben, wie ihr seid.“

Sie ermutigt dazu, Hilfe anzunehmen – sei es psychologisch oder von Freunden. Auch Offenheit ist ihr wichtig: Wer über seine Erkrankung spricht, öffnet Türen für Verständnis und Unterstützung. Katharina zeigt, dass ein aktives, glückliches Leben mit MS möglich ist – mit Akzeptanz, einem unterstützenden Umfeld und dem Willen, die eigenen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen. **„Mein Job ist es jetzt, gut für mich selbst zu sorgen. Und damit bin ich glücklicher denn je.“**

MS ALS KONTINUUM VERSTEHEN

Das große Ganze im Blick

Keine MS ist wie die andere, denn Multiple Sklerose ist eine hochkomplexe Erkrankung, die bei jedem Menschen individuell verläuft und auch ganz unterschiedliche Symptome haben kann. Das macht es für Betroffene sowie Ärztinnen und Ärzte schwierig, jedes Detail der Krankheit zu verstehen und ihren Verlauf vorherzusagen. Doch es tut sich viel in der Forschung: Neue Erkenntnisse haben den Blick auf die MS verändert und ein besseres Verständnis der Entzündungsprozesse ermöglicht. Was das genau bedeutet, erklären wir Dir in diesem Artikel.



Zwei Entzündungsprozesse im Fokus

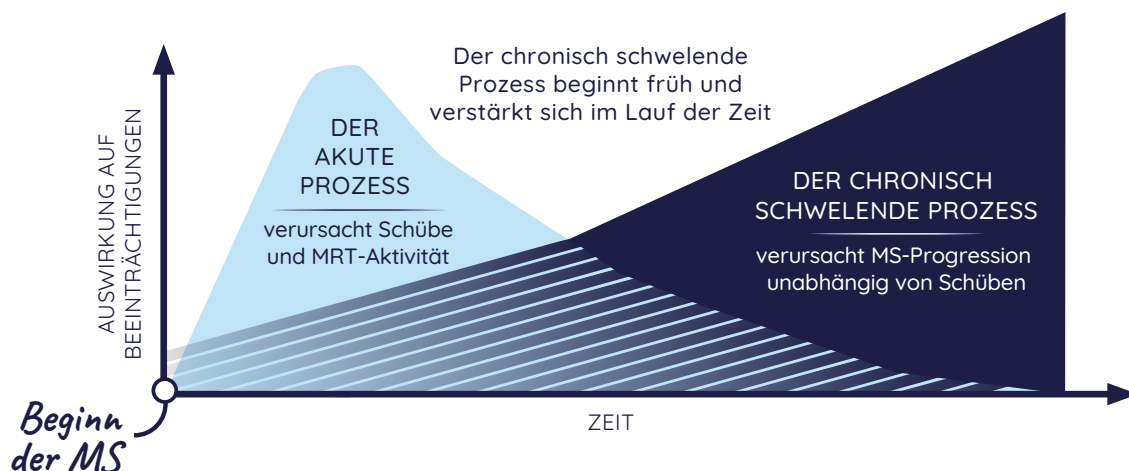
Lange Zeit wurde die MS in recht starre Verlaufsformen eingeteilt. Mediziner*innen gingen davon aus, dass eine Verlaufsform auf die andere folgt und die Krankheit sich vor allem in aktive Phasen (mit Schüben) und inaktive Phasen (ohne Schübe) unterteilt. Doch heute ist klar: **Wir müssen die MS als großes Ganzes sehen, als eine Art Kontinuum, das in Bewegung ist.**¹

In den letzten Jahren fanden Wissenschaftler*innen heraus, dass es zwei Prozesse gibt, die maßgeblich am Fortschreiten der MS beteiligt sind: den akuten Entzündungsprozess und den chronisch (dauerhaft) schwelenden Prozess. **Beide Prozesse laufen von Beginn an parallel ab.** Dabei hinterlassen sie Schäden im zentralen Nervensystem (kurz ZNS), also im Gehirn und Rückenmark.² Je nach Phase tragen sie zu unterschiedlichen Anteilen zum Voranschreiten der MS bei. Das bedeutet, dass beide Prozesse zu einer Verschlechterung der Symptome beitragen.

Der akute Entzündungsprozess: Charakteristisch sind hierbei immer wieder auftretende Schübe.

Betroffene bemerken oft plötzlich auftretende, verstärkte Symptome oder neue Beschwerden. Typisch sind Taubheitsgefühle in Armen und Beinen oder Sehstörungen wie Doppelbilder. Diese können nach einigen Tagen bis Wochen wieder verschwinden oder aber auch anhalten und bleibende Beeinträchtigungen verursachen.^{1, 3, 4}

Der chronisch schwelende Entzündungsprozess: Er läuft neben dem akuten Prozess ab und kann unabhängig von Schüben zu einem Fortschreiten der Erkrankung führen. Dies geht oft mit subtilen Symptomen einher, die nicht immer leicht zu erkennen sind.^{2, 5} „*Deswegen ist auch die Kontrolle der unsichtbaren Symptome wie Fatigue oder Konzentrationsstörungen so wichtig mit im Auge zu behalten*“, betont Dr. Elvira Steidl, Neurologin (meinmedicum MVZ, Bad Homburg). Die Symptome können verschiedene Bereiche betreffen, wie u. a. eine Schwäche in Armen oder Beinen, Schwierigkeiten beim Laufen, Tragen oder Heben. Koordinationsprobleme können z. B. das gezielte Greifen einschränken. Weitere Symptome können außerdem Sehprobleme, Blasenfunktionsstörungen oder Fatigue, also extreme Müdigkeit, sein.⁶



Können beide Prozesse behandelt werden?

Für die Behandlung akuter Entzündungen gibt es viele Medikamente, die Schübe lindern und den Krankheitsverlauf verbessern können.¹ Schwieriger ist die Behandlung des chronisch schwelenden Prozesses. Dieser spielt sich vorwiegend im Gehirn ab – und dort kommen viele Wirkstoffe nicht an. **Das Gehirn ist durch die sogenannte Blut-Hirn-Schranke geschützt** und diese kann von den heute zur Behandlung eingesetzten MS-Medikamenten nicht gut überwunden werden. Ein Ziel der MS-Forschung ist es derzeit, neue Medikamente zu entwickeln, die diese Schranke besser passieren und somit ihre Wirkung direkt im Gehirn entfalten können.^{2,7}



Das Verständnis für die Erkrankung wird zunehmend individueller. Therapieansätze und spezifische Bedürfnisse der Patient*innen sollten kontinuierlich überprüft, neu bewertet und angepasst werden. Es ist sinnvoll, sich fortlaufend mit der persönlichen Situation auseinanderzusetzen und sie offen mit seinem behandelnden Arzt bzw. seiner behandelnden Ärztin zu besprechen.

MS-THERAPIE: MIT AUSTAUSCH UND ANPASSUNGEN ZUM ERFOLG

Um die MS bestmöglich behandeln zu können, ist es wichtig, dass Neurolog*innen und Patient*innen nicht nur akute, sondern auch langsame, aber stetige Beschwerden bzw. Veränderungen wahrnehmen, beobachten und sie miteinander besprechen. Subtile Anzeichen einer Krankheitsprogression unabhängig von Schüben werden oftmals zuerst von Angehörigen und nicht den Patient*innen selbst bemerkt.

Daher gilt für Dr. Elvira Steidl: *„Umso mehr Augen darauf schauen, desto sicherer ist es, solche Veränderungen frühzeitig zu erkennen.“*



Du möchtest mehr über aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die MS erfahren?

Auf www.ms-perspektivwechsel.de findest Du noch mehr Infos



Quellen

1. Hemmer B. et al., Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose, Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen, S2k-Leitlinie, 2023, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. <https://dgn.org/leitlinie/diagnose-und-therapie-der-multiplen-sklerose-neuromyelitis-optica-spektrum-erkrankungen-und-mog-igg-assoziierten-erkrankungen> (letzter Zugriff: 01.08.2025), 2. Scalfari A, Traboulsee A, Oh J, et al. Ann Neurol. 2024;96(5):826-845. doi:10.1002/ana.27034, 3. Absinta M, Lassmann H, Trapp BD. Curr Opin Neurol. 2020;33(3):277-285. doi:10.1097/WCO.00000000000008183, 4. Yong VW. Neuron. 2022;110(21):3534-3548. doi:10.1016/j.neuron.2022.06.023, 5. Giovannoni G et al. Ther Adv Neurol Disord. 2022;15:17562864211066751, 6. Symptome der Multiplen Sklerose (MS) | DMSG (letzter Zugriff: 01.09.2025), 7. Kappos L et al. JAMA Neurol. 2020; 77(9):1132-1140



NACHGEFRAGT

Subtile Symptome aus Sicht von Betroffenen

Mit den neuen Erkenntnissen der Forschung rücken Patient*innen und ihre individuellen Empfindungen stärker in den Fokus. Für die Einordnung der MS und die bestmögliche Versorgung ist die Perspektive der Betroffenen essenziell. Trotz der unterschiedlichen Verläufe der Erkrankung ist kein*e MS Patient*in allein, das zeigt auch eine Umfrage* mit MS-Patient*innen aus Deutschland, die von einer anhaltenden Progression (Verschlechterung) ihrer Erkrankung unabhängig von Schüben betroffen sind.

Das Ergebnis: Jede dritte Person fühlt sich durch die Symptome stark bis sehr stark eingeschränkt. Die Umfrage zeigt außerdem, dass subtile Symptome oft unterschätzt werden. Aber lies selbst.

*Ergebnisse einer Umfrage Ende April 2025. Bei den Befragten (n = 54) handelt es sich um deutsche Patient*innen mit RRMS (schubförmig remittierende MS) und SPMS (sekundär progrediente MS), die einen Fortschritt ihrer Erkrankung unabhängig von Schüben aufweisen. Das Durchschnittsalter beträgt 42 Jahre, darunter 37 % männliche und 63 % weibliche Befragte. Die Befragung wurde in Zusammenarbeit mit der GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH durchgeführt.

Eine MS belastet – mental und körperlich

Eine MS geht nicht nur mit körperlichen Beschwerden einher, sondern kann auch die psychische Gesundheit beeinflussen – vielleicht kennst Du das auch? Falls ja, bist Du damit nicht allein: 41 % der Befragten denken wöchentlich an die Erkrankung. Treten Situationen mit höherem Stress auf, nehmen 85 % eine Zunahme ihrer MS-Symptome

wahr. Welche Gründe es dafür gibt und ob das tatsächlich mit einer Verschlechterung der MS zu tun hat, erläutert die Neurologin Dr. Elvira Steidl in dieser Ausgabe der „MS persönlich“ auf den Seiten 4–7. Besondere Sorgen bereiten den Befragten mit Blick auf die Zukunft ein möglicher Verlust der Eigenständigkeit (52 %), zunehmende Mobilitätseinschränkungen (46 %), die finanzielle Absicherung (35 %) sowie stärker werdende Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (35 %).

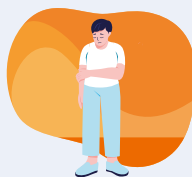
Beschwerden unabhängig von Schüben



63 %
Fatigue



50 %
Gangunsicherheit
und Koordinations-
probleme



39 %
Depression,
Antriebsschwäche,
Schlafstörung

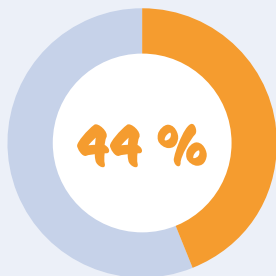


39 %
Konzentrations- und
Aufmerksamkeits-
schwierigkeiten

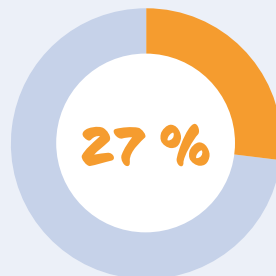


33 %
Blasen- und/oder
Darmfunktions-
störungen

Beschwerden bleiben oft unausgesprochen



der Teilnehmenden dokumen-
tieren ihre Symptome nicht



sehen keinen Mehrwert darin,
über Beschwerden zu sprechen





27% der Befragten sehen keinen Mehrwert darin, mit ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin über ihre Beschwerden zu sprechen. Dabei ist es so wichtig, **alle Veränderungen ernst zu nehmen und im Arztgespräch anzusprechen**. Nur so kann ein schleichendes Voranschreiten der MS erkannt und Deine Therapie optimal an Deine MS angepasst werden.

Quelle: Ergebnisse einer Umfrage Ende April 2025. Bei den Befragten (n = 54) handelt es sich um deutsche Patient*innen mit RRMS (schubförmig remittierende MS) und SPMS (sekundär progrediente MS), die einen Fortschritt ihrer Erkrankung unabhängig von Schüben aufweisen. Das Durchschnittsalter beträgt 42 Jahre, darunter 37 % männliche und 63 % weibliche Befragte. Die Befragung wurde in Zusammenarbeit mit der GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung mbH durchgeführt.

MS-Mythen auf der Spur

Um eine komplexe Erkrankung wie MS ranken sich viele Mythen, Missverständnisse und Halbwahrheiten, die das Verständnis der Erkrankung erschweren und Betroffene unnötig stigmatisieren. Wir bringen Licht ins Dunkel und räumen Stück für Stück mit Mythen rund um die MS auf.

MYTHOS:

Schübe allein sind entscheidend für die Verschlechterung der MS

FAKT:

Auch unabhängig von Schüben kann es bei MS zur Verschlechterung kommen.

Schübe gelten zwar als typisch für eine MS und bei etwa 85 % der Betroffenen kommen sie zu Beginn der Erkrankung vor.¹ Sie sind aber nur ein Teil des großen Ganzen, wenn es um das Voranschreiten der Erkrankung geht.

Grund dafür sind die beiden zugrunde liegenden Entzündungsprozesse der MS. Der **akute Entzündungsprozess** ist einer davon und äußert sich

durch Schübe und damit verbundene Verschlechterungen. Und dann gibt es da noch den **chronisch schwelenden Entzündungsprozess**. Er findet gleichzeitig statt und sorgt für ein langsames Voranschreiten der Erkrankung sowie eine schleichende Verschlechterung der Symptome.^{2,3} Je nach Phase der Erkrankung stehen Schübe oder das nicht schubförmige Voranschreiten im Vordergrund der MS. Es ist möglich, dass die Schübe mit der Zeit abnehmen und die MS sich nur noch schleichend verschlechtert. Bei etwa 10-15 % der Menschen treten von Beginn an gar keine Schübe auf.¹ Du möchtest noch mehr zum Thema MS erfahren oder Dein Wissen auffrischen? Dann schau mal hier vorbei: www.ms-perspektivewechsel.de. Dort erfährst Du mehr über neue wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Themen MS-Progression und den chronisch schwelenden Prozess.

Quellen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms> (letzter Zugriff 01.08.2025), 2. Hemmer B. et al., Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose, Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen, S2k-Leitlinie, 2023, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. <https://dgn.org/leitlinie/diagnose-und-therapie-der-multiplen-sklerose-neuromyelitis-optica-spektrum-erkrankungen-und-mog-igg-assoziierten-erkrankungen> (letzter Zugriff: 01.08.2025), 3 Scalfari A, Traboulsee A, Oh J, et al. Ann Neurol. Published online July 25, 2024. doi:10.1002/ana.27034



GUT DURCH DEN WINTER

5 Tipps für Dein Leben mit MS

Die kalte Jahreszeit hält Einzug – und mit ihr kurze Tage, kühle Temperaturen und weniger Sonnenlicht. Das kann bei vielen Menschen auf die Stimmung und das Energielevel drücken. Noch dazu ist es die Zeit für Infekte, und ein geschwächtes Immunsystem macht anfälliger. Deshalb ist es jetzt besonders wichtig, dass Du gut auf Dich achtest – z. B. mithilfe dieser fünf Tipps:



1. IN BEWEGUNG BLEIBEN:

Spaziergänge an der frischen Luft oder leichte Yoga-Übungen zu Hause halten Dich fit und fördern die Durchblutung, auch bei kaltem Wetter – das kann auch die Fatigue (Erschöpfung) verbessern.



2. IMPFSTATUS CHECKEN:

Grippe, Erkältungen oder andere Infekte können den Körper zusätzlich belasten. Vereinbare frühzeitig einen Arzttermin und lass Dich darüber beraten, welche Impfungen für Dich sinnvoll sind.



3. EISEN, B12 UND VITAMIN D PRÜFEN:

Besonders im Winter können diese Nährstoffe fehlen. Das macht sich z. B. durch Müdigkeit oder Antriebslosigkeit bemerkbar. Ein Bluttest kann einen Mangel aufdecken und ärztlich empfohlene Präparate können Abhilfe schaffen.



4. AUF DIE PSYCHE ACHTEN:

Dunkle Tage und weniger Licht können aufs Gemüt schlagen. Plane deshalb bewusst kleine Auszeiten, die Dir guttun und verbringe bei Tageslicht möglichst viel Zeit draußen. Sprich mit Deinen Liebsten oder Fachleuten, wenn Du Unterstützung brauchst.



5. LIEBLINGSMENSCHEN TREFFEN:

Soziale Kontakte wärmen das Herz. Ob ein gemeinsamer Tee, ein Spieleabend oder ein Videoanruf, gemeinsam geht es oft leichter durch die kalte Jahreszeit.

Du bist auf der Suche nach weiteren praktischen Alltagstipps für Dein Leben mit MS? Dann schau mal auf www.ms-begleiter.de/leben-vorbei.



WÄRMENDE WINTERKÜCHE

Leckere Rezepte, die Dir guttun



Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, brauchst Du etwas, das dich von innen wärmt! Wir haben genau das Richtige für Dich: Drei einfache Rezepte, die richtig lecker sind und voller Vitamine, Ballaststoffe und anti-entzündlicher Inhaltsstoffe stecken.

Dein Start in den Tag:

Zimt-Porridge mit Beeren



Gibt es etwas Besseres als ein warmes Frühstück? Dieses Porridge wärmt nicht nur die Seele, sondern liefert Dir auch wichtige Ballaststoffe und Antioxidantien für den Tag. Los geht's!

Zutaten (für 2 Personen)

- 100 g Haferflocken
- 500 ml Pflanzenmilch (z. B. Mandelmilch)
- 2 TL Zimt
- 2 Handvoll gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)
- 2 TL Leinsamen
- 2 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

1. Haferflocken mit der Pflanzenmilch in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis der Porridge schön cremig ist (ca. 5 Minuten).
2. Zimt und Leinsamen einrühren und kurz quellen lassen.
3. In eine Schüssel geben, mit Beeren und Honig oder Agavendicksaft toppen

FERTIG!



Mittags was Frisches:
**Wintersalat mit
 Roter Bete &
 Walnüssen**

Dieser Salat ist ein echter Vitamin-Kick. Rote Bete ist gut für die Durchblutung und die Walnüsse liefern gesunde Fette (Omega-3-Fettsäuren). Der gegrillte Halloumi verleiht Deiner Mahlzeit eine besondere Wärme, während die Orangen für den perfekten Geschmack und Vitamin C sorgen!

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 mittelgroße Rote Bete (gekocht oder vorgegart)
- 2 Orangen
- 2-3 Handvoll Blattsalat (z. B. Feldsalat, Spinat oder Rucola)
- 2 EL Walnüsse, grob gehackt
- 2-4 Halloumi-Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Apfelessig oder Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Granatapfelkerne und Minze

Zubereitung:

1. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, die Orange schälen und in kleine Stücke teilen.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Halloumi-Scheiben darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig anbraten.
3. Blattsalat auf einem Teller anrichten, Rote Bete, Halloumi und Orangenstücke darauf verteilen.
4. Die Walnüsse, Granatapfelkerne und Minze darüber streuen.
5. Aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

UND SCHMECKEN LASSEN!

Abends gemütlich:
**Süßkartoffel-Eintopf
 mit Grünkohl**

Dieser Sattmacher-Eintopf wärmt Dich nach einem langen Tag. Süßkartoffeln und Grünkohl liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, während die Kichererbsen für pflanzliches Eiweiß sorgen.

Zutaten (für 2 Personen)

- 3-4 mittelgroße Süßkartoffeln, gewürfelt
- 4 Handvoll Grünkohl, gewaschen und gehackt
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose oder frisch gekocht)
- 2 kleine Zwiebeln, gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, zerhackt
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken



Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
2. Süßkartoffeln dazugeben und kurz anrösten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kichererbsen und Grünkohl hinzufügen, nochmal 5 Minuten mitkochen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

AB IN DIE SCHÜSSEL - UND GENIESSEN!

Wir wünschen guten Appetit!

KOMMUNIKATION?!

Unterstützung bei mentaler Belastung

Für viele Menschen mit MS ist das Umfeld eine hilfreiche Stütze. Liebingsmenschen wollen oftmals im Alltag helfen und Ablenkungen schaffen. Sie können zudem ein offenes Ohr oder eine starke Schulter anbieten. Doch nicht immer ist es leicht für Betroffene, um Hilfe zu bitten und auch Hilfe anzunehmen, wenn sie angeboten wird. Das wiederum können Angehörige oder Freunde manchmal schwer verstehen. Diese fünf Tipps können hilfreich sein, Menschen mit MS bestmöglich zu unterstützen.



1. OFFENES OHR - OFFENES GESPRÄCH

Die Frage „Wie geht es dir?“ ist oft eine Floskel, doch gerade hier lohnt es sich genau zuzuhören und konkret nachzufragen. Damit kannst Du Deinem Gegenüber signalisieren, dass Du wirklich wissen möchtest, wie es ihm oder ihr geht. Höre erst einmal nur zu, ohne Ratschläge zu geben. Respektiere dabei aber auch, wenn die Person gerade nicht darüber sprechen möchte.^{1,2}



2. HÜRDEN ÜBERWINDEN MIT FRAGEN

Wenn Du wissen möchtest, was Dein Gegenüber gerade wirklich braucht oder was der Person gerade auf der Seele brennt, kann es helfen, offen und ehrlich Themen direkt anzusprechen und konkrete Fra-

gen zu stellen, wie beispielsweise „Was brauchst Du?“. Oftmals fällt es Menschen mit chronischer Erkrankung schwer, nach Hilfe zu fragen, da sie ihrem Umfeld nicht zur Last fallen wollen.^{1,2} Diese Hürde kann eine simple Frage wie „Wie kann ich Dir helfen?“ oftmals beiseite räumen.



3. GEGENSEITIGER AUSTAUSCH UND VERSTÄNDNIS

Eine chronische Erkrankung wie MS kann nicht nur für die betroffenen Menschen selbst eine mentale Herausforderung darstellen, auch für Angehörige ist es oft schwer. Viele leiden mit und machen sich Sorgen um die Zukunft. Daher ist es besonders wichtig in familiären, freundschaftlichen und partnerschaftlichen Beziehungen offen über seine Gefühle zu sprechen, sich gegenseitig zuzuhören, eigene Grenzen zu setzen und sich den Raum zu lassen, den jede*r benötigt. Das ist auf beiden Seiten wichtig – für den Menschen mit MS und den Liebingsmenschen.^{1,2}



4. KEINE SCHEU VOR PROFESSIONELLER HILFE

Eine chronische Erkrankung wie die MS ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine Herausforderung, sondern oft müssen auch Angehörige und Freunde lernen mit den Veränderungen umzugehen. Dabei kann die Psychotherapie für beide eine hilfreiche Unterstützung sein. Auch unabhängig von einer chronischen Erkrankung wird sie immer mehr zur Normalität und immer mehr Menschen nutzen sie. Also, ausprobieren, kann sich lohnen!

Mehr dazu im Themenspezial „Mental Health & MS“ dieser Ausgabe ab Seite 4.



5. LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN

Die MS begleitet Menschen ihr Leben lang, umso wichtiger ist es für Ablenkung zu sorgen und ab und an einmal herzlich zu lachen. Dann rücken die Erkrankung und alle ihre Herausforderungen in den Hintergrund und sind für den Moment vergessen. Zudem ist es auch hilfreich, wenn man über sich selbst lachen kann und die Dinge einfach nicht so ernst sieht. Humor kann auch dazu führen, das Leben mit der MS aus einem anderen Winkel zu betrachten und den Fokus auf die positiven Dinge zu richten.³

**Welche Wirkung Humor bei
chronischen Erkrankungen haben kann,
erläutert Prof. Dr. med. Ziemssen, Dresden
im Erklärvideo auf ms-begleiter.de
QR-Code scannen und Video anschauen!**



FÜRSORGE BEGINNT BEI DIR!

Bei all der Hilfe bleibt ein wichtiger Punkt, den Du als Angehörige*r nicht außer Acht lassen darfst und das bist Du selbst. Um den Liebsten beiseite zustehen, gehen Angehörige oft über ihre eigenen Grenzen hinaus. Dabei ist es unerlässlich, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und Grenzen zu setzen. Denn nur, wem es selbst gut geht, kann eine Stütze für andere sein.¹



Quellen

1. <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/multiple-sklerose/multiple-sklerose-so-unterstuetzen-sie-ihren-angehoerigen> (letzter Zugriff: 28.07.2025)
2. <https://ms-stiftung-trier.de/ein-leitfaden-fuer-freunde-und-angehoerige-von-ms-betroffenen/> (letzter Zugriff: 28.07.2025)
3. <https://ms-gesellschaft.at/news/lachen-ist-gesund/> (letzter Zugriff: 28.07.2025)

RÄTSELRATEN

Findest Du das Lösungswort?

In diesem Rätsel erwarten Dich abwechslungsreiche Fragen, die Dein Wissen über MS auf die Probe stellen. Ein kleiner Tipp: Alle Antworten findest Du direkt im Heft, also keine Sorge, wenn Du mal ins Grübeln kommst. Nimm Dir Zeit, über jede Lösung nachzudenken und das Rätsel in Ruhe zu lösen. Viel Erfolg und Spaß beim Rätseln!

1. Wie wird die Entzündung bezeichnet, die neben der akuten Entzündung bei der MS abläuft?
2. Welche psychische Begleiterkrankung kann bei MS auftreten?
3. Wie lautet der Nachname der Neurologin, die in diesem Heft Einblicke zum Thema Mental Health & MS gibt?
4. Welche Schranke müssen Medikamente passieren, um auch im Gehirn wirken zu können?
5. Welche Art der Therapie kann helfen, wenn die MS auch zu depressiven Verstimmungen führt?
6. Statt die MS in starre Verlaufsformen einzuteilen, wird die Erkrankung heute eher als eine Art ... betrachtet?
7. Welches Symptom wird u.a. vor allem dem chronisch schwelenden Entzündungsprozess zugeordnet?
8. Welches einzigartige Event von und für Menschen mit chronischen Krankheiten und/oder Behinderungen sowie deren Angehörige fand im Juli 2025 in Kassel statt?
9. Wie heißt die Website, auf der Du mehr über wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die MS nachlesen kannst?
10. Was solltest Du im Winter checken, um gut durch die Jahreszeit zu kommen?





8 6 8 9 12 5

5

4 7 3 13

1

9 8 2 3 10 11 10 14

2 6 15 4

Lösungswort:

						Q								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Lösungen: 1. chronisch schwelend, 2. Depression, 3. Steidl, 4. Blut-Hirn, 5. Psychotherapie, 6. Kontinuum, 7. Blasenstörung, 8. Kämpferherzentreffen, 9. ms-perspektivenwechsel, 10. Impfstatus. Lösungswort: Lebensqualität

STÄRKENDE PSYCHOTHERAPIE



Baustein der MS-Therapie

Eine MS kann nicht nur körperliche Symptome mit sich bringen, sie kann auch mental immer wieder herausfordernd sein. Eine Psychotherapie ist daher für viele Menschen mit MS ein wichtiger Teil ihrer MS-Therapie. Sie kann helfen, den eigenen Weg im Umgang mit dieser chronischen Erkrankung zu finden und besser mit ihr zu leben. Was Du dazu wissen solltest, kannst Du hier lesen.

Das Wichtigste zuerst: für die Behandlung in einer psychotherapeutischen Praxis ist keine Überweisung nötig!¹ Du kannst selbst einen Termin vereinbaren. Dir stehen als gesetzlich versicherte Person 2–4 Erstgespräche zu.¹ Solltest Du mit dem Therapeuten oder der Therapeutin nicht warm werden oder Dich unwohl fühlen, hast Du jederzeit die Möglichkeit, das offen anzusprechen und Dir einen anderen Therapeuten oder Therapeutin zu suchen. Erst dann beantragt der oder die Psychotherapeut*in die Kostenübernahme bei Deiner Krankenkasse. ¹ Manchmal kann es zwar längere Wartezeiten geben, um einen Termin zu bekommen. Aber das Warten lohnt sich, da eine Psychotherapie eine wertvolle und oftmals langfristige Stütze im Leben mit MS sein kann.

TIPP

Der **Patientenservice** unter der Telefonnummer 116117² kann bei der Terminsuche helfen, damit Du so schnell wie möglich die Hilfe bekommst, die Du brauchst.

Mehr Infos unter: **116117.de**



Wie gut professionelle Hilfe sein kann, weiß auch Katharina, die seit über 10 Jahren mit MS lebt:

„Meine Psychologin hilft mir, meine Alltagslasten ein bisschen abzuladen und versucht, mit mir Hilfsmittel oder -strategien zu entwickeln.“

Quellen

1. <https://www.psychotherapiesuche.de/erste-schritte> (letzter Zugriff 28.07.2025)
2. <https://www.116117.de/de/index.php> (letzter Zugriff 28.07.2025)

MS Begleiter: News & Ankündigungen

Kämpferherzentreffen

Ende Juli fand erneut das Kämpferherzentreffen statt. Warst Du vor Ort in Kassel? Ein besonderes Treffen von und für Menschen mit chronischen Erkrankungen und/oder Behinderung. Auch MS-Begleiter war mit einem Stand auf der Aktionsfläche vertreten. Auf Instagram findest Du unter dem Hashtag #kämpferherzentreffen zahlreiche Einblicke.

Lass Dich inspirieren und vielleicht bist Du 2026 dann auch dabei?!



Social Media: Bleib' informiert und vernetzt

Unsere Social-Media-Kanäle halten Dich stets auf dem Laufenden mit aktuellen Informationen und Unterstützung rund um das Thema MS. Auch virtuell kannst Du mit uns und Anderen in Kontakt bleiben und Teil der Community werden.



Instagram (@ms_begleiter): Hier findest Du regelmäßig hilfreiche Informationen und praktische Tipps für den Alltag mit MS. Der Austausch mit der Community steht im Vordergrund. **Werde Teil unserer Instagram-Community.**



YouTube (@MSBegleiter): Der Kanal bietet eine Vielzahl an Inhalten wie u. a. Erklär- und Expertenvideos. Weitere neue Inhalte wird es in den nächsten Monaten immer wieder geben. **Besuche unseren YouTube-Kanal.**



Facebook: Auch auf Facebook wirst Du mit spannenden Inhalten zum Leben mit MS versorgt. Du bekommst echte Geschichten von Menschen, die mit MS leben und praktische Hilfestellungen aus dem Alltag. **Schau doch mal auf Facebook vorbei!**

Übrigens: Auch auf der Website ms-begleiter.de findest Du regelmäßig neue Infos rund um die MS. Dein Besuch lohnt sich.

Feedback erwünscht!

Wie gefällt Dir die Zeitschrift „MS persönlich“? Gibt es ein Thema, das Dich besonders interessiert? Für Anregungen kannst Du uns gerne unter service@ms-persönlich.de kontaktieren.





Abo
frei
Haus

**JA,
ICH WILL...**

60083 Frankfurt am Main

Postfach 180241

Atlantis Health GmbH

Deutsche Post
ANTWORT

05/2025

Empfänger
zahlt
Entgelt

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*

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



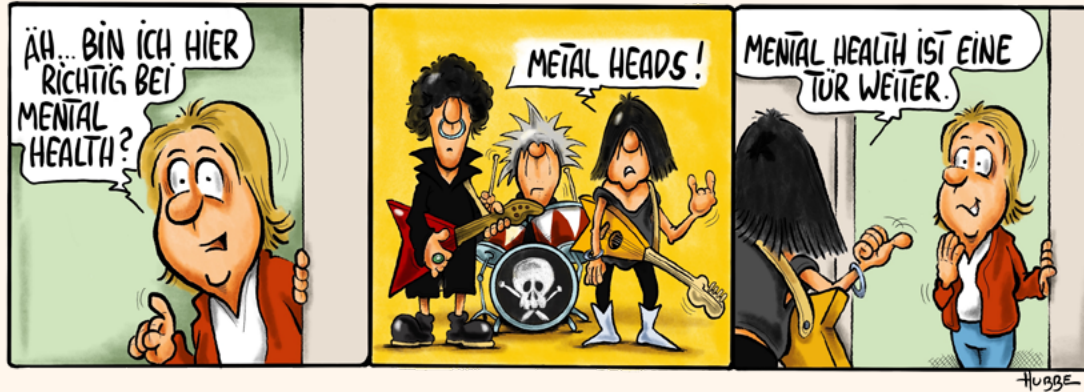
Cartoonist Phil Hubbe aus Magdeburg, selbst seit 1985 an MS erkrankt, verpackt das Thema MS humorvoll in seinen Comics.

Ein Video-Porträt von Phil sowie weitere Cartoons findest Du auf dem Instagram-Kanal [@ms_begleiter](https://www.instagram.com/ms_begleiter).

Schleichende Beschwerden bei MS



Mental Health



Mit MS durch den Winter

