

MS persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift



Themenspezial

MIT MS IM BESTEN ALTER

Caros Mutmach-Geschichte
und wertvolle Tipps

MS-Wissen

MS: EINE KRANK- HEIT IM WANDEL

Was bedeutet SPMS und wie
kannst Du damit umgehen

Leben mit MS

MIT MS DURCH DEN SOMMER

Tipps für einen
schönen Sommer und
Reise-Inspirationen

Liebe Leserin, lieber Leser,

jede Lebensphase bringt ihre ganz eigenen Herausforderungen mit sich – und das gilt mit MS in besonderem Maße. Deshalb ist es wichtig, dass Betroffene stets gut auf sich achten und die Symptome ihrer MS im Blick haben. Denn nur so können Veränderungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. In dieser Ausgabe widmen wir uns dem Schwerpunktthema „MS im besten Alter“ dem Leben ab 50+. Welche Herausforderungen und Besonderheiten bringt diese Lebensphase mit sich? Worauf sollten Betroffene achten. Diese und weitere Informationen finden sich ab Seite 12.

Ein weiteres Schwerpunktthema ist die sekundär progrediente MS (SPMS). Wir nehmen die Symptome der SPMS unter die Lupe und diskutieren mit der MS Nurse Claudia Röder und dem Neurologen Dr. Christoph Grothe wie Patient*innen bestmöglich unterstützt werden können. Ausführliche Informationen dazu sind ab Seite 14 zu finden.

Ein Highlight dieser Ausgabe ist die Geschichte von Caro, einer beeindruckenden Best-Ager-Bloggerin und MS-Betroffenen. Sie nimmt uns mit auf ihren persönlichen Weg, der trotz vieler Hindernisse von

Mut und Entschlossenheit geprägt ist. Ihre Geschichte zeigt, wie sie aus ihrer Situation Kraft geschöpft und einen Lebensweg eingeschlagen hat, der sie heute sehr glücklich macht. Ab Seite 6 kann man sich von Caros berührender Geschichte inspirieren lassen. Außerdem haben wir praktische Tipps und Tricks zusammengestellt, die den Alltag mit MS erleichtern können. Vom Umgang mit der Krankenkasse bei Hilfsmitteln, über einfaches Kognitionstraining bis hin zu Strategien, um im Sommer aktiv zu bleiben – wir möchten dabei unterstützen.

Wir hoffen, dass Ihnen diese Ausgabe nützliche Informationen und Anregungen bietet, um mit Ihrer MS gut umzugehen. Bleiben Sie neugierig, informiert und lebensfroh!

Peter Kuiper

General Manager

Sanofi Specialty Care GSA



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Heidrun Irschik-Hadjeff (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 Unvollständigkeiten 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 Foto-

kopie, 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) 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 GmbH beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch

den beauftragten Dritten erfüllt.

URheberRECHT

Bildquellen/Copyright: GettyImages: Kobus Louw (Titel), Westend61 (S. 2), Vipin kv (S. 27, 28); Adobe Stock: olezzo (S. 1, S. 18, S. 19), Alessandro Biascioli (S. 1, S. 24), Jose (S. 9), Studio Romantic (S. 10), Syda Productions (S. 13), Jacob Lund (S. 13), fizkes (S. 13), La Famiglia (S. 14), grivina (S.16), ViDi Studio (S. 17), GMisman (S. 17), Maxky (S. 18), spyrakot (S. 18), zinkeych (S.20), MUMTAZ (S. 21), HLPhoto (S. 22), Jenny Sturm (S. 22), Anna (S. 23), OneLineStock (S. 6), Arties (S. 25), Giorgi (S. 25), Sanofi (Titel Innenseite); Phil Hubbe (S. 32)

Dies gilt nicht für folgende Bilder:
Claudia Röder (S. 5), Dr. Grothe (S. 15)

Ausgabe 14

04 THEMENSPEZIAL
Mit MS im besten Alter

12 MS-WISSEN
MS: eine Krankheit im Wandel

19 LEBEN MIT MS
Mit MS durch den Sommer

25 DEIN GUTES RECHT
Krankenkassenleistungen bei MS

26 TIPPS FÜR LIEBLINGSMENSCHEN
Den MS-Alltag gemeinsam meistern

28 FITNESS FÜR DEN KOPF
Kognitionstraining bei MS

31 NEWS MS BEGLEITER
News und Ankündigungen

06



21



26





MIT MS IM BESTEN ALTER

Veränderungen im Blick behalten

Das Leben verändert sich ständig. Jede Lebensphase hat dabei so ihre Herausforderungen und Highlights. Zurückblicken kann man auf Erfolge, die gemeistert wurden – auch wenn sie zuerst schwer erreichbar schienen – und Momente, die einschneidend waren, wie vermutlich die Diagnose MS. Die Best Ager, wie Menschen über 50 Jahre auch häufig genannt werden, haben schon viel Lebenserfahrung gesammelt, auf die sie zurückgreifen können. Das kann insbesondere im Leben mit MS helfen, welches immer wieder neue Herausforderungen bereithält.

Körperliche Veränderungen

Schon in jungen Jahren zwischen 20 und 30 beginnt der Körper abzubauen. Meist werden in diesem Alter aber solche Veränderungen kaum wahrgenommen. Erst um das 55. Lebensjahr werden diese spürbarer.¹ Ganz unabhängig von der MS bemerken manche Menschen dann beispielsweise, dass das Gedächtnis manchmal nachlässt, Müdigkeit und

Erschöpfung schneller eintreten oder eine Blasen-schwäche spürbar werden kann. Bei Frauen können zudem die Wechseljahre mit verschiedenen Beschwerden auftreten. Dazu gehören nicht nur Hitzewallungen, auch die Psyche kann durch die hormonellen Veränderungen negativ beeinflusst werden. Das sind natürliche Prozesse, die bei jedem Menschen ablaufen.^{2,3} Mit zunehmendem Alter können auch weitere behandlungsbedürftige Erkrankungen auftreten, wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies kann die Behandlung der MS komplexer machen. Aber auch die MS kann sich verändern und die schubunabhängige Progression deutlicher werden (ab Seite 12 kannst Du mehr darüber lesen).

Bedürfnisse ändern sich in den Lebensphasen

Bei Menschen über 50 Jahren sind in der Regel Partnerschaften gesetzt, die Familienplanung abgeschlossen und die berufliche Laufbahn nicht

mehr im Fokus, daher sind für sie dann oft andere Fragestellungen wichtig als in jungen Jahren. MS-Nurse Claudia Röder, Neuropraxis Hockenheim, kennt das sehr gut. „Was dann im Vordergrund ist, dass sich MS-Betroffene Sorgen um ihre Zukunft machen. Können sie noch mithalten durch ihre Einschränkung?“ Das muss aber nicht so sein. „Wir helfen und motivieren Betroffene, sich Unterstützung zu holen, von allen Seiten, wo sie benötigt wird.“, so Frau Röder. Gerade für Menschen mit MS ist es wichtig, auch auf psychische Veränderungen im Alter zu achten. Die MS-Nurse Claudia Röder erläutert, „Das Thema Depression sollten wir wirklich nicht aus den Augen lassen. Bei älteren Patient*innen ist es meist ein schleichender Prozess über Wochen. Oft erfahren wir erst durch intensives Nachfragen, dass sich die Stimmung verändert hat. Familienangehörige können hier unter Umständen hilfreich sein. Da sie manchmal diese Verschlechterungen besser wahrnehmen können als die Betroffenen selbst.“

Bei Frauen kommen die Wechseljahre noch hinzu. „Wechseljahre führen zu Veränderungen der Hormone. Dies kann auch Depressionen, Ängste und mentale Veränderungen herbeiführen. Daher empfehlen wir dann unseren Patientinnen eine gynäkologische Abklärung und gegebenenfalls entsprechende Behandlung.“

Gemeinsam nach Lösungen suchen

Egal, um welche Art der Einschränkung bzw. Veränderung es geht – gemeinsam mit der MS-Nurse, der Ärztin bzw. dem Arzt und der bzw. dem Betroffenen können Lösungen entwickelt werden. Welche unterstützenden Therapien, neben der medikamentösen Therapien, wie Ergo- oder

Psychotherapie, Kognitionstraining (siehe dazu auch S. 28) und Krankengymnastik können sinnvoll sein? Ist vielleicht eine Rehamaßnahme das Richtige, um schlafende Reserven freizusetzen? Bei Problemen im Job kann außerdem ein Schwerbehindertenausweis Erleichterungen bringen. Aber auch regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und soziale Kontakte sind von Bedeutung und haben einen positiven Einfluss auf Körper und Psyche. Egal mit welcher Problematik die Betroffenen zu kämpfen haben, Behandler und MS-Nurses sind immer darauf bedacht ihre Patient*innen individuell zu unterstützen. Jeder kleine Schritt zählt und kann dazu beitragen, das Leben mit MS besser zu machen. Das zeigt auch die Mutmach-Geschichte von Caro auf den nachfolgenden Seiten. Es sollte jedes Schräubchen gedreht werden, an dem sich drehen lässt.

Eines ist Frau Röder besonders wichtig



„Offenheit und klare Kommunikation. Ich rate Betroffenen von der Passivität in die Aktivität zu gehen. Dabei können es auch Baby-Schritte sein. Schritt für Schritt – von einem Thema zum nächsten.“

Quellen

1. <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/so-frueh-beginnen-wir-zu-altern/> (letzter Zugriff: 02.04.2025); 2. <https://www.internisten-im-netz.de/vorsorge/anti-aging/der-koerper-im-alter.html> (letzter Zugriff: 02.04.2025); 3. https://www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook_triasdmsg_neues_impressum.pdf (letzter Zugriff: 02.04.2025)



MUTMACH-GESCHICHTE

Leben mit MS:

Caros unermüdliche Suche nach neuen Wegen

Kraft und Inspiration aus einer ernüchternden Diagnose schöpfen? Caro (59 Jahre), Autorin, Bloggerin und zweifache Mama, zeigt, dass auch mit MS ein aktives und fröhliches Leben möglich ist. Mit ihrer pragmatischen und humorvollen Herangehensweise inspiriert sie viele Menschen, ihre Perspektive auf die Krankheit zu überdenken. Ihr Blog frauenpowertrotzms.de ist ein „Safe Space“ für Betroffene, Angehörige und Interessierte – ein Ort, an dem sich jeder sicher und verstanden fühlt. Mit ihrer positiven Lebenseinstellung macht Caro anderen Mut, sich von der Krankheit nicht unterkriegen zu lassen und den Austausch zu suchen. Ihr Motto:

*Gemeinsam sind wir stark -
auch mit MS!*

Doch der Weg dorthin war nicht einfach und von Höhen und Tiefen geprägt. Caros Reise mit MS begann 1995, kurz nach der Geburt ihres ersten Kindes. Taubheitsgefühle und Gefühlsstörungen in den Beinen waren die ersten Anzeichen, die sie beunruhigten. Doch bis zur endgültigen Diagnose vergingen Jahre und es brauchte zahlreiche Arztbesuche. Erst 2004, fast 8 Jahre nach den ersten Symptomen, erhielt Caro die Diagnose: MS. Aber aufgeben war für sie nie eine Option.

„Ich habe gelernt, mit der MS umzugehen. Aber ich musste mein Schicksal selbst in die Hand nehmen. Es kommt niemand und wartet auf einen.“

Mut zur Veränderung

Die Diagnose MS war nicht die einzige Herausforderung, der sich Caro stellen musste. Ihre familiäre Situation verschärfte sich, sie war fortan alleinerziehende Mutter, die sich auch noch um ein schwer krankes Kind kümmern musste. Trotzdem war es Caro immer wichtig, weiterzuarbeiten. Mit Leidenschaft und Hingabe übte sie den Beruf der medizinisch-technischen Assistentin aus. Diese Arbeit gab ihr nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern auch ein Gefühl von Normalität und Erfüllung. Erst im Jahr 2016 musste sie krankheitsbedingt aufhören, ein schwerer Schritt für sie. Doch anstatt sich zurück-zuziehen, fand Caro eine neue Leidenschaft: das Schreiben. Sie gründete den Online-Blog „Frauenpower trotz MS“ und begann darüber hinaus, Biografien, Kinderbücher und Ratgeber für andere MS-Betroffene und deren Angehörige zu schreiben. Der Austausch mit anderen Betroffenen wurde zu einer wichtigen Stütze und großen Leidenschaft in ihrem Leben.

Suche nach Rettungsankern

Eine Selbsthilfegruppe wurde zu einem wichtigen Anker in Caros Leben. Während sich ihr privates Umfeld verkleinerte und Freunde sich distanzieren, fand sie in der Gruppe neue Kontakte. Der Austausch mit anderen Betroffenen bot ihr nicht nur Ablenkung, sondern auch Unterstützung. Das Schreiben wurde zu einer Art Therapie, und Caro begann, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und sich in Patientenvereinigungen zu engagieren.

Neben der MS liegt ihr das Thema Depression besonders am Herzen. Denn sie kämpft selbst mit den „Dämonen“, wie sie Depressionen nennt, und nimmt therapeutische Hilfe in Anspruch. „Ich muss selbst etwas dagegen tun, sonst komme ich aus dem Teufelskreis nicht heraus“, sagt sie. Mit Humor und Schreiben versucht sie, das Beste aus ihrer Situation zu machen.

Das Leben genießen

Neben der Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung ist es Caro wichtig, am „normalen“ Leben teilzuhaben. Sie engagiert sich bei den Landfrauen (Netzwerk von Frauen für Frauen), betreibt Reha-Sport und liebt das Reisen. Ob Norwegen, Teneriffa oder Barcelona – Caro lässt sich nicht aufhalten. „Wandern kann ich leider nicht mehr, aber ich suche mir Touren, die ich auch mit dem Rollstuhl meistern kann oder suche mir ein schönes Plätzchen und genieße die Natur“, erzählt sie. Mit ihrer Kamera hält sie die schönsten Momente fest, die ihr auch in schwierigen Zeiten Kraft geben. „Das Fotografieren funktioniert nämlich auch im Rollstuhl wunderbar“, sagt Caro.

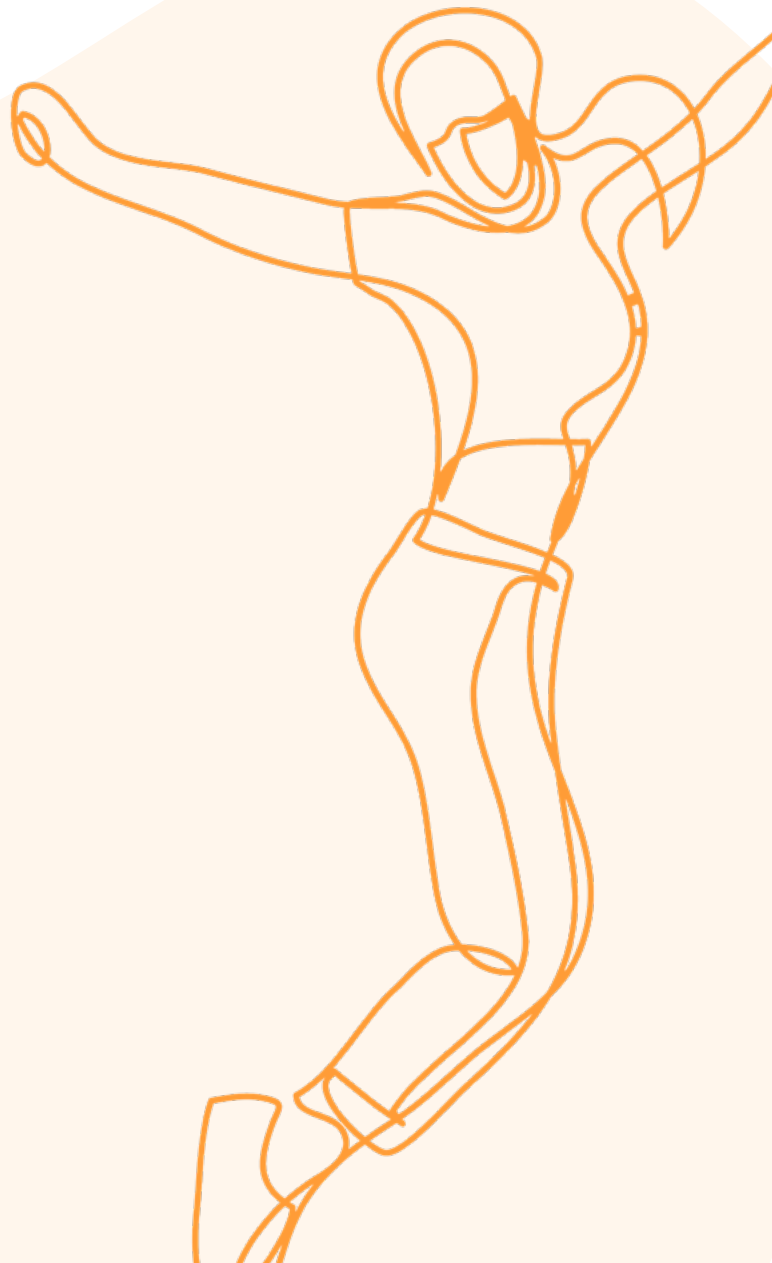
Unaufhaltsam neue Wege gehen

Caros MS veränderte sich: Nach und nach blieben die MS-Schübe aus und ihre Beschwerden nahmen zu. Caro bemerkte, dass sich Wegstrecken, die sie sonst ohne Probleme bewältigte, Stück für Stück verkürzten. Auch Blasenstörungen sowie eine chronische Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue) machten ihr zu schaffen. Der typische Wechsel aus Schüben und schubfreien Zeiten blieb aus – und die Beschwerden nahmen jetzt langsam, aber kontinuierlich zu. Mit der Zeit kamen Spastiken, eine Fußhebeschwäche und leichte Sehprobleme dazu. Der Rollator wurde ihr ständiger Begleiter und wenn es bequemer voran gehen soll, nimmt sie auch den Rollstuhl. Gesundheitlich ist sie deshalb heute stark eingeschränkt.

Doch Caro bleibt neugierig und informiert sich ständig über neue wissenschaftliche Entwicklungen. Sie sucht regelmäßig das Gespräch mit ihrem Arzt und probiert alles aus, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Ihre Neugier und ihr unermüdlicher Wille, immer mehr über ihre Erkrankung zu erfahren, helfen ihr, neue Wege zu finden, um mit den Herausforderungen umzugehen.

Caros Geschichte ist ein bemerkenswertes Beispiel dafür, dass das Leben mit MS weitergeht. Mit ihrem Engagement und ihrer positiven Einstellung inspiriert sie nicht nur andere Betroffene, sondern zeigt auch, dass das Leben trotz aller Herausforderungen und Anstrengungen lebenswert ist. Ihr Ziel ist es, anderen Mut zu machen, weiter aktiv am Leben teilzunehmen und sich von der Krankheit nicht unterkriegen zu lassen.


**„Ich schaffe das –
und noch viel mehr.“**






Caros Top-3-Ratschläge für das Leben mit MS

1. BLEIBE INFORMIERT UND NEUGIERIG:

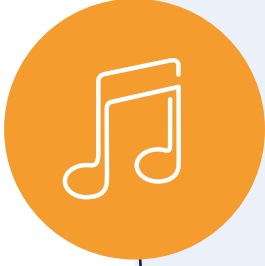


In der MS-Forschung und damit auch bei den Behandlungsmöglichkeiten tut sich viel. Halte Dich auf dem Laufenden, indem Du zum Beispiel Zeitschriften oder Newsletter abonnierst. Suche auch regelmäßig das Gespräch mit Deinem behandelnden Neurologen oder Deiner behandelnden Neurologin und erkundige Dich nach weiteren Therapiemöglichkeiten.

2. HOL DIR HILFE:



Wer mit MS lebt, sollte früher oder später Unterstützung annehmen – und das ist nichts Schlimmes. Im Gegenteil: Du hast ein Recht auf Unterstützung, zum Beispiel durch Deine Krankenkasse (mehr dazu auf S. 25). Sei auch nicht zu stolz, Hilfe von Deinen Mitmenschen anzunehmen. Vertraue Dich Deinen Liebsten an und bitte um Hilfe beim Einkaufen oder bei Behördengängen und Anträgen. Scheue Dich nicht, aktiv das Gespräch mit Deinen Angehörigen oder anderen Betroffenen zu suchen. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, professionelle Hilfe, zum Beispiel in Form einer Ergo-, Physio- oder Psychotherapie, in Anspruch zu nehmen.



3. LASS RAUM FÜR ANDERE DINGE:

Eine chronische Erkrankung wie MS ist ein dauerhafter Begleiter der Betroffenen und ihrer Angehörigen. So wichtig es ist, über die Erkrankung informiert zu sein, Arzttermine wahrzunehmen und offen darüber zu sprechen - versuche auch, Abstand von der MS zu bekommen. Umgib Dich mit Menschen, die nicht erkrankt sind und suche Dir Hobbys oder Aktivitäten, die nichts mit MS zu tun haben. Oder lies Bücher, die Dich inspirieren und in eine andere Welt entführen – Hauptsache, es dreht sich nicht rund um die Uhr alles um Deine Krankheit.

EIN TIPP FÜR SCHLECHTE TAGE:

Bei aller Stärke und allem Optimismus – auch Caro hat mal schlechte Tage oder Phasen, in denen es ihr schwer fällt, positiv zu bleiben und die Leichtigkeit zu bewahren. Wenn sie merkt, dass ihre Depression oder ihre MS-Symptome sie überwältigen, lautet ihr Tipp: „Auch an einem schlechten Tag zwingt mich, 15 Minuten etwas zu erledigen oder etwas Schönes zu machen. Das ist meine Strategie.“

Caros Herzensprojekt – Kindern MS-Erklären

Wenn ein Elternteil eine chronische Krankheit wie MS hat, ist das für Kinder oft nur schwer zu begreifen. Doch es ist wichtig, dass die ganze Familie versteht, was MS bedeutet und warum Mama oder Papa Dinge schwerer fallen als anderen Eltern. Damit hatte auch Caro zu kämpfen, erinnert sie sich: „Meinen Kindern die Diagnose MS zu erklären, war eine meiner schwersten Aufgaben im Leben.“ Um diese Aufklärung anderen Familien zu erleichtern, hat Caro ein Kinderbuch geschrieben, das den Namen „Mama ist anders gesund“ trägt (ergänzend dazu auch „Papa ist anders gesund“). Das liebevoll illustrierte Buch beantwortet kindgerecht die wichtigsten Fragen rund um das Leben mit MS. Das Kinderbuch ist aus der Sicht des 8-jährigen

Florians geschrieben, dessen Mutter frisch die Diagnose MS erhalten hat. Er wendet sich mit seinen Fragen an seinen Drachenfreund Fridolin, der ihm alles ganz leicht verständlich erklärt.

Interessiert? Die Bücher können über Caros Website frauenpower trotzms.de bestellt werden.





ALLTAGSHELFER

Für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität

Mit MS können alltägliche Aufgaben, die zuvor selbstverständlich waren, bei manchen MS-Patient*innen zu einer Herausforderung werden. Glücklicherweise gibt es eine Vielzahl an praktischen Hilfsmitteln für den Alltag, die speziell entwickelt wurden, um die Selbstständigkeit zu fördern und damit die Lebensqualität zu verbessern. Und damit sind nicht nur die offensichtlichen Dinge, wie eine Gehhilfe oder ein Rollstuhl, gemeint. Es gibt viele, smarte Helfer, die Dich dabei unterstützen können, körperliche Einschränkungen – etwa bei der Feinmotorik – auszugleichen und alltägliche Aufgaben eigenständig(er) zu meistern.



Mach dich schlau im
Hilfsmittelverzeichnis des
GKV-Spitzenverbands!

Spezielle Flaschenöffner, Tubenaufröller oder Knopfhilfen – neben diesen kleinen Helfern gibt es noch zahlreiche andere. Gar nicht so einfach, da durchzublicken? Das praktische Hilfsmittelverzeichnis, das von der GKV (den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen) herausgegeben wird, hilft Dir, den Überblick zu behalten. Dort findest Du nicht nur viele nützliche Hilfsmittel für den MS-Alltag, sondern auch detaillierte Produktinformationen.



MS: EINE KRANKHEIT IM WANDEL

Was bedeutet SPMS und wie kannst Du damit umgehen

Schübe habe ich schon länger nicht mehr gehabt, aber ich fühle mich zunehmend müde und ausgelaugt. Ob das auch an der MS liegt? So oder so ähnlich geht es vielen Menschen mit MS, denn wie wir kann auch sie sich über die Jahre verändern. Während zu Beginn der Erkrankung viele über Krankheitsschübe klagen, gehen diese oft im Verlauf der Erkrankung zurück, die MS wandelt sich und mit ihr die Symptome.

Mit der schubförmig verlaufenden MS, die von Ärzt*innen auch **RRMS (kurz für: Relapsing Remitting Multiple Sclerosis)** genannt wird, beginnt bei den meisten Menschen die Erkrankung. Doch mit dem Alter veränderst Du Dich nicht nur selbst, sondern auch Deine MS kann sich verändern. Die RRMS kann in eine andere Verlaufsform übergehen. Diese wird kurz **SPMS (Secondary Progressive Multiple**

Sclerosis) genannt. Bei ihr sind nun nicht mehr die Schübe im Mittelpunkt des Geschehens. Sie zeichnet sich viel mehr dadurch aus, dass sich Beschwerden über die Zeit häufen oder verschlechtern können, unabhängig davon, ob weiterhin Schübe auftreten oder nicht.^{1,2}

Wieso eine RRMS bei den meisten Menschen in eine SPMS übergeht, ist noch nicht vollständig geklärt. Doch die **Forschung rund um MS** steht nicht still und bringt immer wieder neue Erkenntnisse hervor, die zum Verständnis der MS beitragen und neue Therapieansätze ermöglichen. Eine Erkenntnis der letzten Jahre war unter anderem auch, dass MS weit aus komplexer ist als bisher angenommen. Zwar wird eine MS im Praxisalltag immer noch in die verschiedenen Verlaufsformen eingeteilt, doch mittlerweile ist die Wissenschaft sich einig, dass sie viel-

mehr als Kontinuum verstanden werden kann und die Verlaufsformen verschiedene Phasen darstellen.^{1,2}

„Der Verlauf einer MS ist bei jedem Patienten bzw. jeder Patientin individuell unterschiedlich. Er ist denkbar vielschichtig, vielseitig und hängt ganz entschieden auch davon ab, wie wir diese Erkrankung erkennen und behandeln“, erläutert Dr. Christoph Grothe, niedergelassener Neurologe aus Niederkassel-Rheidt.

Besonders tricky

Mittlerweile ist bekannt, dass die schleichenden Prozesse, die bei einer SPMS dominieren und zum Vorschreiten einer MS über die Zeit führen, bereits zu Beginn der Erkrankung und während einer schubförmigen MS ablaufen können.^{1,2} Es ist also besondere Aufmerksamkeit geboten, um den Übergang der RRMS in eine SPMS frühzeitig zu erkennen. Der Übergang von einer RRMS in eine SPMS verläuft meist langsam und kann daher leicht vom Radar

verschwinden. Schübe können zu Beginn weiterhin auftreten und langsam voranschreitende gesundheitliche Verschlechterungen sind oft nicht direkt erkennbar.^{1,2} Um die Therapie frühzeitig anpassen und optimieren zu können und den weiteren Verlauf der MS positiv zu beeinflussen, ist es daher besonders wichtig, aufmerksam zu bleiben und sich selbst zu beobachten. Dr. Grothe hat einen **Tipp für Betroffene**, um etwaige schleichende Prozesse schneller wahrnehmen zu können:

„Suchen Sie sich eine spezielle Gehstrecke heraus. Das kann beispielsweise der Weg zum Bäcker sein, eine Strecke, bei der Sie sich sicher sind, dass Sie diese zurücklegen können. Dann gehen Sie diese Strecke regelmäßig ab und messen, wie lange Sie dafür gebraucht haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie immer mehr Zeit benötigen und nicht nur tagesformabhängig, sondern sich über die Zeit nicht mehr die alte Leistung erbringen lässt, dann kann das ein Hinweis sein, dass die motorische Gehfähigkeit eingeschränkt ist.“



Mehr über die Hintergründe der MS und neuste Erkenntnisse der Forschung findest Du auf der Website [MS-Perspektivwechsel.de](https://www.ms-perspektivwechsel.de).



Multiple Sklerose besser verstehen
Neue wissenschaftliche Erkenntnisse helfen zu erklären, warum sich MS-Symptome im Laufe der Zeit verschlechtern können.
[Tiefen eintauchen](#)

Hinter Krankheitsstabilität steckt mehr als Du denkst
Hast Du Dich auch schon einmal gefragt, weshalb Du zum Beispiel an Gleichgewichtsstörungen, Fatigue oder einem schwämmigen Gefühl im Kopf, auch Brain Fog genannt, leidest? Und das, obwohl Du in letzter Zeit keinen Schub hattest und sich im MRT keine Veränderungen zeigten?
Wenn Dir alltägliche Tätigkeiten nicht mehr so leicht von der Hand gehen...

Anzeichen einer SPMS^{1,2}



Du fühlst Dich zunehmend erschöpft oder ungewöhnlich müde.



Deine Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, es fällt Dir schwerer, Dir Sachen zu merken.



Du hast Schwierigkeiten, Wörter zu finden.



Du fühlst Dich oft antriebslos oder schwermütig.



Du musst immer häufiger auf Toilette oder hast eine eingeschränkte Funktion der Blase.



Deine Feinmotorik lässt nach: Dir fällt z. B. Malen oder Schreiben zunehmend schwerer.



Du hast zunehmend Schwierigkeiten, längere Strecken zu gehen.



Dein Gleichgewichtssinn lässt nach: Dir ist öfter schwindelig oder Du fühlst Dich wackelig auf den Beinen.

Wenn Du ein oder mehrere dieser Anzeichen bei Dir bemerkst, dann sprich mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin darüber. Dann könnt Ihr gemeinsam über Möglichkeiten sprechen, wie Du unterstützt werden kannst, um die Einschränkungen in Deinem Alltag so gering wie möglich zu halten.

Gerade in der schubfreien Zeit kann es eine Herausforderung darstellen, aufmerksam auf mögliche Symptome zu achten. Viele möchten in diesen Phasen lieber abschalten und die MS aus dem eigenen Kopf verbannen. Besonders in dieser Zeit erfordert es ein großes Maß an Stärke und Selbstdisziplin, um trotzdem am Ball zu bleiben. Doch jeder kleine Schritt, den Du unternimmst, kann Dir helfen, Deine Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern und Dein Leben mit MS aktiv zu gestalten. Stecke Dir zum Beispiel kleine Ziele, die Du Dir für die Zukunft wünschst und besprich auch diese mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin. Hürden zu meistern und Ziele zu erreichen kann Dir dabei helfen, gestärkt und mit einem positiven Blick in die Zukunft zu sehen.

Das Leben mit MS kann immer wieder eine Herausforderung sein, aber ein wachsames Auge und die richtige Unterstützung helfen nicht nur dabei, den Krankheitsverlauf besser zu verstehen, sondern ermöglichen es Dir auch, aktiv an der Behandlung mitzuwirken. Denn laut Dr. Grothe gibt es viele Möglichkeiten auch bei einer SPMS einzugreifen **„Unter anderem können wir die Symptome adressieren. Tritt beispielsweise eine Blasenfunktionsstörung auf, sollte eine urologische Abklärung erfolgen. Wir können ein Blasentraining anbieten oder Medikamente einsetzen, welche zum Beispiel die Spastik der Blase im Falle einer Drang-Inkontinenz herabsetzen. Wir können viele Symptome beeinflussen und damit eine Linderung herstellen. Das Wichtigste ist aber, dass man früh erkennt, wann so ein Prozess beginnt, um dann therapeutisch einzugreifen.“**

Deine Stärke und Dein Engagement sind der Schlüssel zu einer positiven Zukunft. Bleib' dran und gestalte aktiv Deinen Weg: Für ein selbstbestimmtes Leben mit MS.

Bleib' dran!



Tracke Deine Symptome z. B. in einem Tagebuch! Das kann nicht nur Dir selbst helfen, wachsam zu bleiben, sondern bietet direkt eine gute Grundlage für Deinen nächsten Kontrolltermin bei Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin.

Sprich' mit Deinen Angehörigen! Manchmal kann es helfen, den Blick von nahen Angehörigen mit einzubeziehen. Möglicherweise fallen ihnen kleine Veränderungen auf, die Du selbst übersiehst.



Geh' zu Deinen Kontrolluntersuchungen! Sprich dabei offen mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin nicht nur über Deine Symptome, auch mögliche Ängste und Wünsche sind wichtig, um Deine Therapie bestmöglich auf Dein Leben auszurichten.



*„Ich würde mir wünschen, dass Patient*innen alles, was ihnen Sorgen macht, sagen. Auch wenn es auf den ersten Blick nichts mit der MS zu tun hat und auch wenn es Dinge betrifft, die man lieber nicht ansprechen würde“,*

so der Wunsch von Dr. Grothe.

Quellen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms> (letzter Zugriff: 01.04.2025)

2. https://hirnstiftung.org/wp-content/uploads/2022/06/DHS_Patientenleitlinie_Multiple-Sklerose_Stand_Maerz-2022.pdf (letzter Zugriff: 01.04.2025)



DEIN LEBEN MIT MS

Therapie aktiv mitgestalten

Jede MS verläuft unterschiedlich und auch die Symptome, die mit einer MS einhergehen, sind sehr individuell. Umso wichtiger ist es, dass jede*r seinen/ihren ganz persönlichen Behandlungsansatz findet. MS lässt sich keineswegs nur mit Medikamenten behandeln. Es gibt heute ein umfassendes Angebot an Therapien, die nicht nur helfen können, Dein Leben mit MS aktiv zu gestalten, sondern auch positiv auf die Erkrankung einwirken.

Therapiemöglichkeiten und ihre Benefits¹

Physiotherapie: Zielt darauf ab, Deine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, durch Training von Kraft und Koordination. Bei Blasenstörungen kann außerdem gezielte Beckenbodengymnastik regulierend wirken.

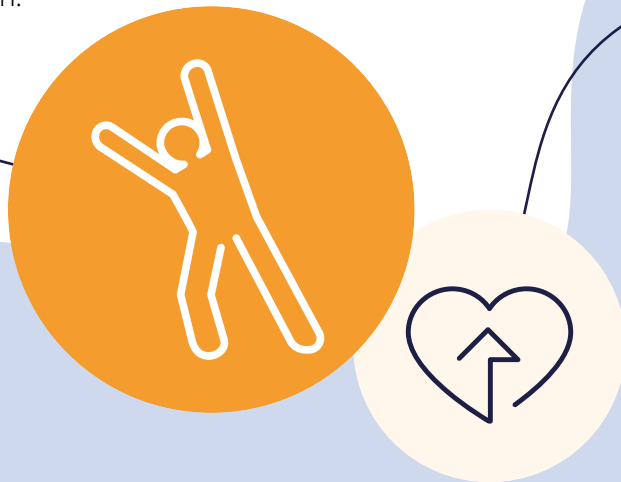
Neurokognitive Therapie: Mit ihr lässt sich Dein Gedächtnis, Deine Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung stärken, um den Herausforderungen des Alltags, der Arbeit oder Familie gewappnet entgegenzustehen.

Psychotherapie: Kann Dir dabei helfen, die eigenen Träume und Ziele mit möglichen Herausforderungen einer MS zu vereinen und Dir den Umgang mit der Diagnose erleichtern. Zudem kann sie in schlechten Phasen, in denen Du vielleicht mit depressiven Verstimmungen kämpfst, eine Stütze sein.

Physikalische Therapie: Durch Massagen, Lymphdrainagen oder Ultraschalltherapie können hierbei Schmerzen gelindert oder Muskelspannungen gelockert werden.

Ergotherapie: Kann durch zielgerichtetes und individuell symptomorientiertes Training eine Hilfe für Aktivitäten des täglichen Lebens darstellen.

Rehabilitation: Umfasst ein individuell zusammengestelltes Paket an Behandlungen und Maßnahmen, die dabei helfen können, Deine Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit zu verbessern oder zu erhalten.



Quellen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/rehabilitationsverfahren> (letzter Zugriff: 01.04.2025)

Neben diesen Therapien gibt es auch noch andere Möglichkeiten, wie Du Deinen Körper und Geist fit halten und Deine Therapie sinnvoll unterstützen kannst. Ein wichtiger, durch Dich beeinflussbarer Faktor, ist häufig Stress. Daher wird oft dazu geraten, Meditation oder Yoga zur **Entspannung** einzusetzen. Wenn Du aber lieber ein Buch liest, töpferst oder Dir eine Wellness-Massage gönnst, dann bleib dabei. Am wichtigsten ist, dass Du etwas findest, was Dir den Stress nimmt, und Du nicht ein weiteres To-do Deiner Liste hinzufügst, was erledigt werden muss.¹

Das Gleiche gilt für **Sport und körperliche Aktivität**. Nicht jeder Mensch findet Spaß an Nordic Walking oder Aqua-Gymnastik und das ist auch in Ordnung. Finde Alternativen und sei kreativ, wenn es darum geht, Dir selbst etwas Gutes zu tun, Deine Kraftreserven aufzuladen und aktiv zu bleiben.²

Wie bei allen Herausforderungen des Lebens kann es außerdem helfen, die Dinge nicht allein anzugehen. Ob Austausch in **Selbsthilfegruppen** oder in **MS-Communities**. Beides kann Dir helfen, einen guten Umgang mit der MS zu finden und vielleicht ein paar hilfreiche Strategien und Tipps von anderen für Deinen Alltag mitzunehmen. Aber auch Sport oder kognitive Trainings müssen nicht allein absolviert werden. Sport mit Freund*innen, in Klubs oder Kleingruppen kann den Spaßfaktor erheblich steigern. Und wer nicht so gerne allein Sodokus löst, wie wäre es mit einer Partie Blitzschach?

Viele kleine Dinge können Deine Therapie schon im alltäglichen Leben sinnvoll ergänzen. Bleib also offen für neue Ideen und Möglichkeiten, aber verlier dabei nicht Deine eigenen Bedürfnisse aus den Augen. **Denn Deine Therapie ist genauso einzigartig, wie Du.**



Quellen

1. <https://www.docmorris.de/ratgeber/multiple-sklerose/alltag-mit-ms?mso-ckid=365909ec4558602c28491c84448a6100> (letzter Zugriff: 01.04.2025)
2. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport> (letzter Zugriff: 01.04.2025)

5 TIPPS FÜR EINEN SCHÖNEN SOMMER

Hitzebewältigung mit MS

Für Menschen, die mit MS leben, kann der Sommer gemischte Gefühle hervorrufen. Die warmen Sonnenstrahlen sind verlockend, doch hohe Temperaturen können die MS-Symptome verschlechtern und leicht mit einem Schub verwechselt werden. Dieser Effekt, das Uhthoff-Phänomen, tritt auf, wenn die Körpertemperatur steigt – durch Anstrengung, hohe Temperaturen oder Fieber. Das Uhthoff-Phänomen ist vorübergehend und keine akute Verschlechterung der MS. Mit einigen einfachen Maßnahmen, um sich kühl zu halten, lässt sich das Phänomen jedoch in Schach halten.^{1,2,3}

1. Die richtige Kleidung

Wenn die Temperaturen steigen, kann es helfen, kühlende Kleidung aus Baumwolle oder Leinen zu tragen. Kühlwesten, Kühlhauben oder Kühlstrümpfe sind speziell dafür entwickelt, die Körpertemperatur zu senken und können somit die Symptome des Uhthoff-Phänomens lindern.⁴

2. Sommeraktivitäten in Slow Motion



Entspannende Beschäftigungen wie beispielsweise ein Cafébesuch oder ein Treffen mit Freunden in klimatisierten Räumen sind empfehlenswert, um den Kreislauf zu schonen. Wenn Du gerne draußen bist, wähle kühler gelegene Orte oder solche mit genügend Schatten. Vielleicht mal ein Spaziergang im Wald oder raus aus der Stadt und rauf auf den Berg?^{4,5}



3. Hitzefallen vermeiden



Wer zu lange in der Sonne bleibt, riskiert eine Überhitzung. Wenn Du Dich draußen aufhältst, suche schattige Plätze auf oder ziehe Dich in klimatisierte Räume zurück, um die Körpertemperatur zu regulieren. Zuhause oder am Arbeitsplatz können auch ein Ventilator oder ein kleines Klimagerät die Sommerhitze erträglicher zu machen.^{4,5}

4. Kaltes, klares Wasser



Eine der angenehmsten und einfachsten Methoden zur Abkühlung ist kaltes Wasser. Probiere doch mal Deine Unterarme unter kaltes, fließendes Wasser zu halten. Allzu kalt sollte das Wasser aber nicht sein, da es sonst zu Kreislaufproblemen kommen kann. So kannst Du Dich erfrischen und Deine Körpertemperatur im Griff behalten.^{3,4,5}

Quellen

1. Amsel – Das Multiple Sklerose Portal, <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-wissenswert/das-uhthoff-phaenomen> (letzter Zugriff: 02.04.2024); 2. W. Uthhoff: Untersuchungen über die bei der multiplen Herdsklerose vorkommenden Augenstörungen. In: Arch Psychiatr Nervenkrankh. 1890; 21, S. 305–410. doi:10.1007/BF02226770; 3. www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook_triasdmsg_neues_impresum.pdf; (letzter Zugriff: 02.04.2025); 4. BZgA. Empfehlungen bei Hitze 2025, Stand: 2025, <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze/> (letzter Zugriff: 02.04.2025); 5. Vieth J. Tipps gegen extreme Hitze: Was bei heißen Temperaturen hilft 2024, Stand: 2024. <https://www.zdf.de/nachrichten/ratgeber/gesundheits/hitze-tipps-wetter-100.html>, (letzter Zugriff: 02.04.2025)

5. Erfrischung von innen

Eine der wichtigsten Empfehlungen für den Sommer ist: Viel trinken! Wasser ist natürlich der Klassiker, aber auch ungesüßter Eistee oder eine Saftschorle mit Minze helfen, den Körper von innen abzukühlen. Schone Deinen Magen, indem Du auf sehr kalte Getränke verzichtest. Zucker und Koffein sollten zudem nur in Maßen konsumiert werden. Zuckerhaltige Getränke entziehen dem Körper Flüssigkeit und koffeinhalte Getränke belasten den Kreislauf zusätzlich. Alternativ kann ein frischer Obstsalat nicht nur erfrischend sein, sondern auch eine willkommene Auszeit.^{4,5}

Denke daran, dass es immer auf Dein persönliches Wohlbefinden ankommt. Probiere aus, was Dir am besten hilft – jeder Mensch ist anders, und es gibt keine feste Lösung. Der Sommer kann kommen!



Was ist das Uthhoff-Phänomen?^{1,2,3}

Das Phänomen beschreibt eine vorübergehende Verschlechterung von MS-Symptomen, die durch eine erhöhte Körpertemperatur ausgelöst wird. Dabei können verschlechtertes Sehen, Koordinationsprobleme, starke Müdigkeit und in einigen Fällen auch Lähmungserscheinungen auftreten. Der Grund für das Uthhoff-Phänomen liegt in der gestörten Leitfähigkeit der Nervenbahnen, die bei Menschen mit MS vorgeschädigt sind. Hohe Temperaturen beeinträchtigen die Fähigkeit dieser Nervenbahnen, elektrische Impulse korrekt weiterzuleiten. Wenn die Temperatur sinkt, verschwinden die Symptome in der Regel wieder. Das unterscheidet das Uthhoff-Phänomen von einem MS-Schub.



URLAUBSZEIT MIT MS

So kannst Du Deine Energiequellen aufladen

Sommerzeit ist auch Urlaubszeit – aber die Hitze macht Dir zu schaffen? Wer mit MS lebt, hat vielleicht schon mal gemerkt, dass sich die Symptome im Sommer verschlechtern können¹ und kennt das Dilemma: Die Lust das schöne Wetter zu genießen ist groß, doch die Bedenken, dass die hohen Temperaturen unangenehm werden könn-

ten, bremst einen aus. Doch das muss nicht unbedingt sein! Sommerurlaub ist auch mit MS möglich, und zwar auf eine Weise, die zu Dir und Deinem Wohlbefinden passt. Es geht um individuelle Planung und gute Vorbereitung – damit Du Deine Reise ganz entspannt gestalten und Du in dieser Zeit wieder Kraft und Energie sammeln kannst.

Wo kann die Reise hingehen?

Nicht jeder Ort ist für jeden gleich gut geeignet. Wenn Du mit MS reist, ist es wichtig, Ziele zu wählen, die Dir gut gefallen und zudem auch Deinem Körper guttun.

Vielleicht träumst Du von einem Ort, wo die Luft angenehm kühl und die Temperaturen milder sind? Die Nordsee oder die Inseln rund um Schottland bieten im Sommer eine willkommene Abkühlung, da die **Brise des Meeres** stets für frische Luft sorgt. Auch die Alpen können ein tolles Ziel sein, wenn Du das Wandern liebst. Es gibt übrigens auch zahlreiche Wanderwege auf **Plateauebene**n, die den Körper nicht zu stark belasten. Und an schlechten Tagen sind Lifte, die Dich nach oben bringen, eine gute Alternative. Auf einer Hütte in der Sonne zu sitzen und die Aussicht zu genießen, kann auch schön und erholsam sein.

Auch im **Norden Europas** bieten sich fantastische Ziele an. Länder wie Schweden oder Norwegen locken mit milden Sommern und der faszinierenden Schönheit der Natur. Spaziergänge inmitten der unberührten Natur, vielleicht sogar in einem abgelegenen Nationalpark, ermöglichen es die Ruhe zu genießen. Es geht aber auch ohne körperliche Aktivität: Auf einer Bank an einem der vielen Seen in diesen Ländern durchatmen, umgeben von grünen Wäldern und der kühlen, frischen Luft.

Wie kann entspanntes Reise MS gelingen?

Urlaub ist eine wunderbare Gelegenheit zur Erholung, und es lohnt sich, dafür ausreichend Zeit einzuplanen. Das kann schon beim Tagesablauf beginnen. Vielleicht ein entspannter Start in den Tag mit Ausschlafen, einem gemütlichen Frühstück und einem Blick in die Natur? Ausflüge machen hingegen mehr Spaß, wenn sie in den frühen Morgenstunden oder am Abend eingeplant werden. Dann ist die Sonne nicht mehr so stark.

Pausen können zudem ein wertvoller Bestandteil eines gelungenen Urlaubstages sein – beim Stadtbummel, bei einer leichten Wanderung oder beim Genießen der Landschaft. Es ist nützlich, sich vorher Gedanken zu machen, wo sich unterwegs eine Pause einlegen lässt, um im Schatten zu entspannen. Ein charmantes Café unter alten Bäumen oder eine Bank im Wald können schöne Orte sein, um neue Energie zu tanken. Eine Wasserflasche dabei zu haben, hilft, den **Flüssigkeitshaushalt** im Auge zu behalten. Den Tag entspannt ausklingen zu lassen, kann auch Teil des Urlaubsprogramms sein. Vielen gelingt dies durch ein köstliches Abendessen, das Lesen eines guten Buches oder das Hören der Lieblingsmusik. Es gibt viele Möglichkeiten, die dazu beitragen können, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen und der Urlaub erholsam bleibt. Was könnte das für Dich sein?



Reiseziel Balkonien

Hol Dir das Urlaubsfeeling direkt nach Hause!

Entdecke auf [ms-begleiter.de](https://www.ms-begleiter.de) 5 Tipps, wie Du Deinen Balkon in ein paradiesisches Urlaubsparadies verwandelst.



Quellen

1. Amsel – Das Multiple Sklerose Portal, <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-wissenswert/das-uhthoff-phaenomen> (letzter Zugriff: 02.04.2024)

SO SCHMECKT DER SOMMER

Gesunde und erfrischende Rezepte

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um sich mit frischen, gesunden Zutaten zu verwöhnen. Diese Rezepte sind nicht nur lecker, sondern auch einfach zuzubereiten und ideal für alle, die eine leichte und gesunde Mahlzeit genießen möchten. Egal, ob als erfrischender Salat, leichtes Grillgericht oder ein süßer, aber leichter Nachtisch – diese Rezepte bieten für jeden Geschmack etwas.

Frischer Rucolasalat mit Mango, Avocado und Kirschtomaten

Erfrischend und nährstoffreich



Dieser Salat ist nicht nur gesund, sondern auch schnell zubereitet. Avocado, Mango und Tomaten liefern wichtige Vitamine und Nährstoffe. Der Salat eignet sich gut als leichtes Mittagessen oder als Beilage zum Grillen.

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ EL Limettensaft
- 1 EL weißer Balsamessig
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 60 g Rucola (ca. 3 Handvoll)
- 100 g Kirschtomaten
- ½ reife Mango
- 1 Avocado

Zubereitung:

1. Für das Dressing Limettensaft, Essig, Öle, Honig und Senf gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Rucola waschen und trocknen. Tomaten halbieren, Mango schälen und würfeln. Avocado ebenfalls würfeln.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und anrichten. **FERTIG!**

Lachs-Spieße mit Gemüse vom Grill

Ein leichter Genuss für den Grillabend

Mit frischem Lachs, knackigem Gemüse und einem Hauch von Zitrone sind diese Spieße eine gesunde und köstliche Option für Grillfreunde. Das Gemüse sorgt für Farbe und zusätzliche Vitamine, während der Lachs reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist.

Zutaten (für 4 Spieße):

- 250 g Lachsfilet
- 100 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Basilikum
- ¼ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
- 1 ½ EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lachs abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Tomaten, Paprika und Sellerie in Stücke schneiden.
2. Lachs und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken.
3. Knoblauch fein hacken, Basilikum ebenfalls hacken. Mit Zitronensaft und -abrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Spieße mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Marinade bepinseln.

FERTIG!



Himbeer-Fool – Ein leichter, fruchtiger Nachtisch

Fruchtig, cremig und einfach zuzubereiten



Dieser Nachtisch ist perfekt für alle, die eine süße Versuchung ohne zu viele Kalorien genießen möchten. Die Kombination aus frischen Himbeeren, Quark und Sahne ist erfrischend und leicht.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 250 g Himbeeren
- 100 ml Sahne
- 250 g Quark (0,2 % Fett)
- 25 g Zucker oder Süßstoff
- 100 g Amarettini

Zubereitung:

1. Die Himbeeren pürieren und beiseite stellen.
2. Sahne steif schlagen und mit Quark sowie Zucker oder Süßstoff vermengen.
3. Die Amarettini in eine Tüte geben und mit einem Nudelholz zerdrücken.
4. In Gläsern schichten: Zuerst Amarettini, dann Quarkcreme und pürierte Himbeeren. Wiederholen und nach Belieben dekorieren. **FERTIG!**



KRANKENKASSEN-LEISTUNGEN BEI MS

Du hast Anspruch auf Hilfe – nutze sie!

Der Alltag mit MS kann immer wieder schwierig und anstrengend sein. Daher ist es sinnvoll, sich Unterstützung zu holen, wo immer es möglich ist. Um Dein Leben mit MS so aktiv und selbstbestimmt wie möglich zu gestalten, hast Du Anspruch auf finanzielle Zuschüsse, z. B. durch Deine (gesetzliche) Krankenkasse. Das betrifft unter anderem verschiedene Hilfsmittel, die Dir das Leben erleichtern können – von praktischen Mobilitätshilfen bis hin zu Therapien.¹ Wir erklären Dir, was Dir zusteht und wie Du es bekommst.

Wie beantrage ich die Hilfen?

Um von den Zuschüssen und Hilfen der Krankenkasse zu profitieren, brauchst Du in den meisten Fällen ein Rezept oder eine Verordnung von Deinem Arzt oder Deiner Ärztin. Er oder sie stellt fest, welches Hilfsmittel Du benötigst, und Du kannst es dann bei einem Spezialisten beziehen. Die Krankenkasse übernimmt in vielen Fällen die Kosten voll-

ständig. Manchmal kann es jedoch auch sein, dass Du für einen Teil der Kosten selbst aufkommen musst. Am besten sprichst Du direkt mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin und Deiner Krankenkasse, um alle Fragen zu klären. Die Krankenkasse kann Dir auch genaue Informationen darüber geben, ob und in welchem Umfang Du für bestimmte Hilfsmittel oder Therapien zuzahlen musst.

TIPP AUS DER MS-COMMUNITY!

Das Thema MS-Hilfsmittel ist komplex und kann anfangs auch überwältigend wirken. Es kann hilfreich sein, sich an die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. (dmsg.de), einen ihrer Landesverbände oder örtlichen Selbsthilfegruppen zu wenden. Auf der Website ms-begleiter.de findest Du außerdem auch Erfahrungsberichte zu Hilfsmitteln von anderen, die mit MS leben.



Quellen

1. GKV-Spitzenverband. Hilfsmittelverzeichnis 2025. Stand: 2025, <https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home/verzeichnis/069e00ed-ce41-4279-ab9f-fe9bf563e8fb> (letzter Zugriff: 02.04.2025)



DEN MS-ALLTAG GEMEINSAM MEISTERN

Aktiv und positiv bleiben

Als Angehörige*r eines Menschen mit MS spielst Du eine wichtige Rolle in dessen Leben, denn Du bist emotionale Stütze und Alltagshelfer*in. Dabei geht es insbesondere darum, Betroffene bestmöglich zu unterstützen, um ihr oder ihm ein vitales, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Anders als viele denken, müssen sich MS-Betroffene nicht zwangsläufig schonen, sondern profitieren von Aktivitäten, die sie bewegen, aber nicht überfordern. Wie kann das gelingen?



5 praktische Tipps für den Alltag^{1,2}



1. Offen kommunizieren: Tauscht Euch regelmäßig aus und besprecht, wie es Euch beiden geht, was Ihr Euch wünscht oder was Ihr braucht – und wer was leisten kann und will. Seid dabei ehrlich, respektvoll und lösungsorientiert, auch wenn das in manchen Phasen schwerfällt.

2. Strukturen schaffen: Die MS kann den Alltag unberechenbar machen. Feste Strukturen können helfen, den Tag und die nächsten Wochen zu organisieren. Das kann Stress rausnehmen, wertvolle Energie sparen und Überforderung vermeiden. Wichtig ist, sich eine gewisse Flexibilität zu bewahren.



3. Soziale Kontakte pflegen: Achte darauf, ob sich Dein Lieblingmensch sozial zu isolieren beginnt. Manche MS-Betroffene ziehen sich aus Scham, wegen zunehmender Beschwerden oder depressiver Verstimmungen zurück. Gerade dann brauchen sie die Unterstützung ihrer Mitmenschen. Was Du tun kannst: Ergreife die Initiative und motiviere sie, gemeinsam Freunde und Verwandte zu besuchen oder einzuladen, sollte das einfacher oder angenehmer sein. Wenn die Energie dafür nicht ausreicht, können (Video-)Anrufe oder soziale Medien eine gute Alternative sein, um mit anderen in Kontakt zu bleiben.

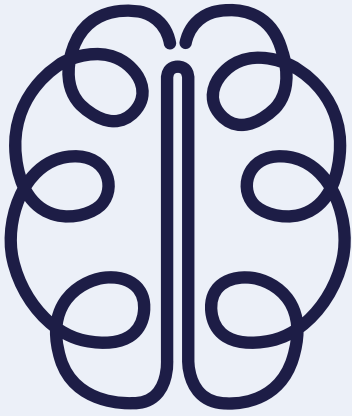
4. Bewegung und Sport fördern: Moderate körperliche Aktivität ist wichtig. Ob ein gemeinsamer Spaziergang, Schwimmen oder sanfte Yogaübungen – Bewegung stärkt den Körper und hebt die Stimmung. Auch leichte Gartenarbeit eignet sich für Bewegung an der frischen Luft. Findet gemeinsam heraus, was möglich ist und Spaß macht.



5. Gemeinsam entspannen: Neben gemeinsamen Unternehmungen ist auch die aktive Entspannung ein Schlüssel zu mehr körperlichem Wohlbefinden und seelischem Gleichgewicht – und davon könnt Ihr beide profitieren. Ob Meditation, kreative Entspannung wie Malen, Basteln oder Töpfern, oder einfach ein gemütlicher Filmeabend auf der Couch: Erlaubt ist, was Euch beiden guttut und gefällt. Probiert Euch aus!

Quellen

1. Brooks AW et al. Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2016; 137: 71–85.



KOGNITIONSTRAINING

Wie Du Deine geistige Gesundheit fit hältst

Kennst Du das auch? Du vergisst plötzlich einen wichtigen Termin, findest den Schlüssel nicht oder kannst Dich über längere Zeit nicht konzentrieren? Hinter diesen kleinen, aber oft lästigen Alltagsproblemen können kognitive Veränderungen wie Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen stecken – typische Symptome einer MS. Das Tückische daran: Diese Störungen sind nicht immer sofort sichtbar, beeinflussen aber den Alltag und das Wohlbefinden erheblich.^{1,2}

Denksport – ein wichtiger Schritt zu mehr Lebensqualität!

Kognitionstraining kann eine echte Unterstützung sein! Es ist eine gezielte Methode, um Deine geistigen Fähigkeiten zu fördern und zu stärken. Dabei geht es vor allem um Bereiche wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration und logisches Denken. Ziel ist es, bestimmte Prozesse im Gehirn zu verbessern oder zumindest zu erhalten.¹ Das Beste: Kognitionstraining macht nicht nur Spaß, sondern es kann sich auch positiv auf Deine Leistungsfähigkeit auswirken. Es ist nie zu spät, etwas für Dein Gehirn zu tun – los geht's!

Quellen

1. DGN. Leitlinie Multiple Sklerose für Patientinnen und Patienten. Stand: 01.03.2023. https://hirnstiftung.org/wp-content/uploads/2023/09/DHS_Patientenleitlinie_MS_Stand-Maerz-2023.pdf, (letzter Zugriff: 02.04.2025) 2. www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook_triadmsmsg_neues_impressum.pdf, (letzter Zugriff: 02.04.2025)

WIE OFT SOLLTE ICH MEINE KOGNITION TRAINIEREN?

Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg. Es geht nicht darum, lange zu trainieren, sondern darum, das Kognitionstraining regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Ideal sind 2 bis 5 Trainingseinheiten pro Woche.

Tipp: Wenn Du Dir feste Trainingszeiten einteilst und diese im Kalender blockst, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Du am Ball bleibst und mit der Zeit Verbesserungen feststellst.

NOCH NICHT DAS PASSENDE GEFUNDEN?

Keine Sorge, Kognitionstraining ist vielseitig und abwechslungsreich. Mittlerweile gibt es im Internet und auf Videoplattformen wie YouTube zahlreiche Übungen. Mach Dich auf die Suche und probiere Dich aus. Mit Sicherheit findest Du bald Übungen, die genau Dein Ding sind.

ÜBUNG 1:

Bewegung ändern für bessere Konzentration und Koordination



Ausgangsposition:

Setze Dich auf einen Stuhl und stelle die Füße flach auf den Boden auf. Lege Deine Hände locker auf den Schoß.

Übungsbeginn:

Hebe die Füße abwechselnd an und setze sie wieder auf (Tappen). Zähle alle Taps mit, egal ob laut oder leise.

Achtung:

Bei jedem **achten Tap** wird die Art der Bewegung geändert:

- Nach den ersten acht Taps: In beide Hände klatschen
- Nach den nächsten 8 Taps: die Fäuste zusammenbringen und mit ihnen vor dem Oberkörper ein V zeichnen.

UND VON VORNE!

Wiederhole die Übung 2-3-mal

ÜBUNG 2:

Tiergruppen für mehr Aufmerksamkeit (Einzel- oder Partnerübung)



Ausgangsposition: Stelle Dich aufrecht hin. Bei dieser Übung geht es darum, mit den Artikeln sowie den Anfangsbuchstaben verschiedener Tiere zu spielen.

So geht's:

1. Du ordnest jedem Artikel (der, die, das) eine bestimmte Bewegung zu, z. B. „der – Arme zur Seite“, „die – vor dem Körper in die Hände klatschen“, „das – mit der Handfläche auf den diagonalen Oberschenkel klatschen“
2. Benenne ein Tier und nenne dann ein weiteres Tier, dessen Name mit dem letzten Buchstaben des ersten Tieres beginnt. Und dann noch ein mal. Beispiel: Hund – Dromedar – Ratte
3. Während Du den Tiernamen aussprichst, machst Du gleichzeitig die vorab festgelegte Bewegung zum Artikel des Tieres. In unserem Beispiel:

Hund (der – Arme zur Seite)

Dromedar (das – mit der Handfläche auf den diagonalen Oberschenkel klatschen)

Ratte (die – vor dem Körper in die Hände klatschen)

UND VON VORNE!

Wiederhole die Übung 2-3-mal.

Wichtig: Bleib bitte bei allen Übungen in Deinem Rhythmus und Tempo. Es ist nicht schlimm, wenn Du mal etwas durcheinanderbringst. Übung macht Meister*innen!

MS Begleiter: News & Ankündigungen

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 sein.



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): Unser Kanal bietet eine Vielzahl an Inhalten, darunter Erklärvideos „MS skizziert“ und die Doku-Reihe „1000 Gesichter“. Expertenvideos bieten zudem Unterstützung im Umgang mit MS. **Besuche unseren YouTube-Kanal.**



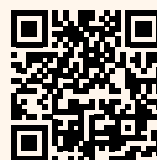
Facebook: Seit kurzem sind wir auch auf Facebook vertreten und versorgen Dich mit spannenden Inhalten zum Leben mit MS. Unsere neuen Formate zeigen echte Geschichten von Menschen mit MS sowie Wissenswertes über die Erkrankung. **Schau doch mal vorbei.**

Kämpferherzen-Treffen: Austausch der besonderen Art

Das Kämpferherzen-Treffen ist eine großartige Gelegenheit, um in entspannter Atmosphäre andere Menschen mit chronischen Erkrankungen kennenzulernen, denn es vereint eine Informationsveranstaltung mit einem Community-Treffen – organisiert von und für Menschen mit chronischen Krankheiten und/oder Behinderung. Neben informativen Ständen gibt es auch Workshops zu verschiedenen Themen.

Auch dieses Jahr sind wir mit **MS Begleiter** wieder

auf dem Kämpferherzen-Treffen vertreten! Wir freuen uns auf Deinen Besuch an unserem Stand und laden Dich herzlich ein, mit uns ins Gespräch zu kommen. Zudem erwartet Dich eine spannende Aktion auf unserer Aktionsfläche – lass Dich überraschen!



Schau Dir hier das Programm für 2025 an! Wenn Du Lust hast, Teil dieser Gemeinschaft zu werden, lass Dir das Event nicht entgehen!

Übrigens: Auch auf der Website [ms-begleiter.de](https://www.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 und Rückmeldungen kannst Du uns gerne unter service@ms-persoenlich.de kontaktieren.





JA,
ICH WILL...

Abo
frei
Haus

60083 Frankfurt am Main
Postfach 180241
Atlantis Health GmbH

Deutsche Post **ANTWORT**

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).

Ewige Treue



Erzähl das Deinem Arzt



Fitness für den Kopf

