

# MS persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift



Themenspezial

## ENTDECKE DICH NEU!

Mit frischen Ideen  
und Mut durchs Jahr

Leben mit MS

## NEUER SCHWUNG

Warum Bewegung bei MS guttut!

Dein gutes Recht

## AKTIV MIT REHA-SPORT

Deine Ansprüche auf einen Blick

# Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling ist da: Die Natur steht in voller Blüte, die Tage werden wärmer und die Vorfriede auf den Sommer liegt in der Luft. Diese pulsierende Lebendigkeit kann ansteckend sein und weckt oft den Wunsch, etwas Neues zu wagen, frische Impulse zu setzen und den Blick nach vorn zu richten. Diese Ausgabe widmet sich ganz dem Gefühl des Aufbruchs und zeigt, wie Veränderungen – große wie kleine – das Leben mit MS bereichern können. Ein Neuanfang kann viele Gesichter haben. Manchmal ist er eine große, lebensverändernde Entscheidung, wie sie unsere Protagonist\*innen im Themenspezial „Neuanfänge mit MS“ gewagt haben. Sie lesen von Katha, Anky und Maik, deren Geschichten eindrucksvoll zeigen, wie aus Herausforderungen neue Chancen und ungeahnte Kräfte erwachsen können. Doch Neuanfänge finden auch im Kleinen, im Alltäglichen statt. Es kann der Entschluss sein, den eigenen Alltag mit praktischen Tipps, Checklisten und Apps neu zu organisieren – eine Art Frühjahrsputz für die Routine. Oder der Mut, im nächsten Arztgespräch selbstbewusster aufzutreten und die eigene Behandlung aktiv mitzugestalten.

In unserer exklusiven Kolumne beleuchtet Lara, die selbst mit MS lebt, die psychologischen Effekte, die schon kleine Veränderungen wie eine neue Morgenroutine oder ein Perspektivwechsel haben können. Darüber hinaus finden Sie in diesem Heft alles, was Sie für einen Neustart brauchen: Hoffnungsvolles aus der MS-Forschung, inspirierende Ideen für mehr Bewegung und köstliche vegane Rezepte. Und weil ein Neuanfang gemeinsam leichter fällt, gibt es zudem wertvolle Ratschläge für „Lieblingsmenschen“ und rechtliche Informationen rund um das Thema Reha.

**Diese Ausgabe ist eine Einladung, die eigene Kraft zur Veränderung zu spüren und zu nutzen. Denn jeder Tag bietet die Chance für einen kleinen oder großen Neuanfang. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lesezeit.**



Herzlichst

**Peter Kuiper**

General Manager  
Sanofi Specialty Care GSA

## 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](mailto:service@ms-persoendlich.de)  
[www.ms-begleiter.de](http://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 Fotokopie, durch Foto- oder Audioaufnahmen in Da-

tenbanken) – 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](mailto: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

AdobeStock\_420540474 (Seite 3), AdobeStock\_363457199 (Seite 3), AdobeStock\_93935855 (Seite 3), AdobeStock\_85583913 (Seite 3), AdobeStock\_93935855 (Seite 4), AdobeStock\_1366532165 (Seite 8), AdobeStock\_337318898 (Seite 13), AdobeStock\_45626455 (Seite 14), AdobeStock\_554622130 (Seite 16), Fr. Dr. Elias-Hamp (Seite 17), AdobeStock\_85583913 (Seite 20), AdobeStock\_1941210995 (Seite 24), AdobeStock\_1330314135 (Seite 24), AdobeStock\_107626210 (Seite 24), AdobeStock\_138215754 (Seite 28), AdobeStock\_415643306 (Seite 29), AdobeStock\_1905911086 (Umschlag/Cover)

### Dies gilt nicht für folgende Bilder:

Peter Kuipers (Editorial), Katharina (S. 8), Maik (S. 9), Anky (S.10), Lara (S.12), Dr. Birte Elias-Hamp (S. 18)

### Ausgabe 16

**04** THEMENSPEZIAL  
Entdecke Dich neu!

**13** MS-WISSEN  
MS im Blick behalten

**20** DEIN GUTES RECHT  
Aktiv mit Reha-Sport

**22** LEBEN MIT MS  
Neuer Schwung

**27** TIPPS FÜR LIEBLINGSMENSCHEN  
Unterstützung bei Neuanfängen

**29** FITNESS FÜR DEN KOPF  
Kopf hoch, App an

**31** NEWS MS BEGLEITER  
News und Ankündigungen

04



22



20



# ENTDECKE DICH NEU!

Mit frischen Ideen und Mut durchs Jahr

**D**er Winter ist vorüber und die Natur erwacht zu neuem Leben – der perfekte Moment, um auch in Deinem Leben Platz für frischen Wind und neue Energie zu schaffen. Ein Frühjahrsputz muss dabei nicht nur in den eigenen vier Wänden stattfinden. Auch Dein Alltag und Dein Blick auf Dich selbst und Dein Leben mit MS können von kleinen „Reinigungsritualen“ profitieren.

## Alles in Ordnung? Alltags-Organisation leicht gemacht

Jetzt ist nicht nur Zeit, Schränke auszumisten, sondern auch eine wunderbare Gelegenheit, Deinen Alltag (neu) zu sortieren. Denn eine klare Struktur und gute Organisation können Dir das Leben mit MS erleichtern und mehr Freiraum für die schönen Dinge des Lebens schaffen.

**Checklisten pflegen:** Egal, ob es um den Einkauf, Arzttermine oder Alltagsaufgaben geht – übersichtliche, gut gepflegte Listen geben Dir Orientierung und ein gutes Gefühl, wenn Du etwas abhaken kannst.



**Apps nutzen:** Es gibt Apps, die Dir helfen, Deine Termine und Aufgaben im Blick zu behalten. In einigen Apps (z. B. Family Wall oder TimeTree) kann man die Termine und Aufgaben auch mit den Liebingsmenschen teilen – das kann eine enorme Entlastung sein.

**Auszeiten planen:** Hast Du schonmal drüber nachgedacht, nicht nur „Pflichttermine“ wie Arzttermine in Deinen (Familien-) Kalender einzutragen? Setze Dir selber kleine Highlights, auf die Du Dich freust, z. B. bewusste Auszeiten oder Aktivitäten, die Dir guttun und Dir Kraft schenken.



## Ein Schwung Selbstbewusstsein fürs Arztgespräch

Ein innerer Frühjahrsputz kann auch bedeuten, Ängste oder Unsicherheiten loszulassen – etwa, wenn es um das Gespräch mit Ärzt\*innen geht. Ein offener Austausch mit dem Neurologen oder der Neurologin ist bei MS besonders wichtig. Du hast Fragen, die Du Dich bisher noch nicht getraut hast, zu stellen, oder bist unsicher, ob sich Deine Symptome verändert haben? Sprich es offen an, denn nur dann erhältst Du Antworten, die verständlich sind und Dir weiterhelfen können.

**Sei vorbereitet:** Schreib Dir wichtige Fragen, Symptome oder Beobachtungen vor dem Termin auf, z. B. als Zusatzeintrag in Deinen analogen oder digitalen Terminkalender.



**Traue Dich, Fragen zu stellen:** Wenn etwas unklar ist, scheue Dich nicht, noch einmal nachzufragen. Nur so kannst Du sicherstellen, dass Du alles verstehst.

**Nutze Hilfen:** Unsere Track & Talk-Checkliste unterstützt Dich dabei, strukturiert und selbstbewusst durch das Arztgespräch zu gehen. Du findest sie hier:  
[www.ms-begleiter.de/service](http://www.ms-begleiter.de/service)



**Nimm Unterstützung mit:** Eine vertraute Person kann Dir nicht nur emotionalen Rückhalt geben, sondern auch helfen, wichtige Informationen aus dem Gespräch zu behalten oder zusätzliche Fragen zu stellen.

*Ein gut vorbereitetes Gespräch hilft Dir und Deinem Neurologen bzw. Deiner Neurologin, die bestmögliche Kontrolle über Deine Therapie zu behalten und auf Deine individuellen Bedürfnisse einzugehen.*



### 3 frische Impulse: Wage etwas Neues!

Der Frühling steht auch für Veränderung und Erneuerung und ist damit die perfekte Zeit, um Dich zu neuen Aktivitäten zu inspirieren und frische Energie in Deinen Alltag zu bringen.

- **Morgenroutine aufpeppen:** Versuche einmal, Deinen Tag mit etwas, das Dir guttut zu beginnen – sei es eine kurze Atemübung, ein paar Dehnungen oder ein Spaziergang an der frischen Luft.
- **Neue Sportart testen:** Bewegung ist wichtig, und es gibt viele Sportarten, die sich besonders für Menschen mit MS eignen. Wie wäre es zum Beispiel mit Yoga, Aquagymnastik oder Nordic Walking? Oder hast Du schon einmal Handbiken ausprobiert? Mit diesem Radsport kannst Du trotz Kraftverlust in den Beinen mobil bleiben. Mehr zum Thema Bewegung und MS liest Du auf S. 22.
- **Leseexperiment wagen:** Du hast schon den nächsten Krimi im (digitalen) Einkaufswagen? Greife doch mal zu einem Buch in einem Genre, das Du sonst nie liest. Das öffnet den Horizont und wer weiß – vielleicht entdeckst Du eine neue Leseleidenschaft!

*Bitte denke daran: Unsere Challenge soll keinen Druck erzeugen, sondern Dir zeigen, wie erfrischend kleine Veränderungen sein können. Probiere es aus und teile Deine Erlebnisse unter #KickStart – vielleicht inspirierst Du auch andere, Neues zu wagen!*



# NEUANFÄNGE WAGEN

## 3 Geschichten über neue Wege mit MS

**K**atharina, Maik und Anky zeigen, wie sie mit Mut, Unterstützung und neuen Zielen Hindernisse überwunden und ein erfülltes Leben gestaltet haben. Ihre Geschichten ermutigen dazu, neue Wege zu gehen – für ein Leben mit MS voller wertvoller Momente. Denn das Leben mit MS kann herausfordernd sein und bisherige Pläne verhindern. Doch genau darin liegt die Chance, neue Pfade zu entdecken.

### Neuanfang auf dem Land – Katharinas Geschichte

Heute, mit 36 Jahren, hat Katharina im Allgäu ihre Heimat gefunden. Doch der Weg dorthin war alles andere als einfach. Ihre 20er verbrachte sie im aufregenden München, wo sie als Make-up-Artistin in der Modewelt tätig war. „*Ich wollte hoch hinaus*“, erinnert sie sich. Dann kam die MS-Diagnose und veränderte alles. „*Ich dachte damals, mein Leben sei vorbei*“, sagt Katharina. Ihre MS entwickelte sich schnell zur sekundär progredienten Form (SPMS). Bewegungseinschränkungen, Taubheitsgefühle und Fatigue gehören heute zu ihrem Alltag.

## Gemeinsam stark mit der Familie

Katharina entschied sich, ihr Leben neu zu gestalten. In Kempten fand sie ein ruhigeres Umfeld – und die Liebe, ihren heutigen Ehemann. *„Er hilft mir, Dinge zu tun, die ich mir allein nicht zutrauen würde“*, sagt sie. Gemeinsam haben sie eine Tochter und meistern den Alltag mit viel Zuversicht und Humor. *„Selbst wenn ich eines Tages im Rollstuhl sitze, sagt er: ‚Ich rolle dich in deinem goldenen Rollstuhl herum und wir genießen das Leben.‘“*

Eine weitere große Stütze ist ihr Vater, selbst Arzt, der sie bei medizinischen Entscheidungen begleitet. Regelmäßige Termine bei einem spezialisierten Neurologen geben ihr zusätzliche Sicherheit. Hoffnung schöpft sie aus der MS-Forschung und neuen Therapieansätzen. Ihr größter Wunsch:

Bald wieder besser laufen und mit ihrer Tochter Fangen spielen zu können.

## Der Ausgleich im Alltag

Neben Physio- und Ergotherapie sowie Akupunktur findet Katharina Ruhe in der Kunst. *„Malen ist mein großer Ausgleich“*, erzählt sie. Ihre bunten Leinwände schmücken nicht nur ihr Zuhause, sondern auch das ihrer Freund\*innen.

Für die Zukunft hat Katharina klare Pläne: Ein weiterer Schweden-Urlaub steht an. Sie möchte ihrer Tochter die besonderen Orte zeigen, die ihr und ihrem Mann Kraft geben. Das Leben ist nicht vorbei, auch wenn es anders läuft als geplant. Neuanfänge sind immer möglich, davon ist Katharina überzeugt.



## Umdenken, statt aufgeben – Maiks Neuanfang

Maik ist 45 Jahre alt, Familienvater und begeisterter Handbike-Fahrer. Mit seiner Frau und den beiden Kindern lebt er im Rhein-Main-Gebiet und gestaltet sein Leben trotz der Diagnose MS voller Aktivität und Optimismus. War das immer so? Sicherlich nicht. Bereits über 20 Jahre lebt er mit der Erkrankung – eine Zeit voller Hürden und Umwege. Doch genau die haben ihm immer wieder geholfen, neu zu starten. Sein Motto: Nicht aufgeben, sondern umdenken und neue Wege finden.

## Die Diagnose als Wendepunkt

Mit nur 23 Jahren erhielt Maik die Diagnose MS, nachdem er wegen Taubheitsgefühlen einen Arzt aufsuchte. Ein Schock. Er war jung und voller Pläne. Deshalb entschied sich Maik damals, sein Leben wie gewohnt weiterzuführen. Er fokussierte sich auf den Beruf, zog für eine neue Stelle nach Frankfurt am Main und plante gemeinsam mit seiner Frau die Zukunft. Doch mit den Jahren verschlechterte sich sein körperlicher Zustand – kürzere Gehstrecken, zunehmende Müdigkeit und weitere Symptome machten ihm zu schaffen. 2014 folgte die Diagnose der sekundär progredienten MS (SPMS). Dann wurde ihm klar: So kann es nicht weitergehen.

## Ein konsequenter Neuanfang für Gesundheit und Familie

Maik stellte sein Leben Schritt für Schritt um. Ein entscheidender Wendepunkt war die Entscheidung zur Frühberentung. *„Für mich kam der Punkt, wo ich sagen musste, Arbeit, Familie, Krankheits-*

*management – das geht nicht mehr“*, erinnert er sich. Diese bewusste Entscheidung markierte einen echten Neubeginn: Er setzte neue Prioritäten, legte den Fokus auf seine Gesundheit und auf mehr gemeinsame Zeit mit seiner Frau und seinen Kindern. Mit regelmäßigen Sporteinheiten, Handbike-Touren und Therapien bleibt Maik heute aktiv. Sein Handbike hat für ihn eine besondere Bedeutung, denn mit ihm holt er sich Freiheit und Tempo zurück in seinen Alltag. Es zeigt ihm, dass er trotz Einschränkungen mobil sein kann.

Mit seinem Nachbarn, der ebenfalls auf einen Rollstuhl angewiesen ist, will Maik nun sogar eine Handbike-Gruppe aufbauen. Er möchte anderen zeigen, dass Bewegung auch mit MS möglich ist – eben auf eine neue Art.

Reisepläne wie eine Tour durch Australien sind für Maik Teil dieses neuen Kapitels. Es geht ihm darum, gemeinsam mit seiner Familie neue Erlebnisse zu schaffen und seinen Kindern zu zeigen, dass auch mit einer Erkrankung wie der MS alles möglich ist, wenn man bereit ist, neue Wege zu gehen – und umzudenken.

## „Ich gebe den Ton an“ – Ankys selbstbestimmter Weg mit MS

*„Die MS ist bei mir im Gepäck, aber ich bestimme, wo es langgeht.“* Dieser Satz bringt Ankys Lebensmotto auf den Punkt. Die 36-Jährige aus der Region Stuttgart hat sich nach ihrer MS-Diagnose nicht unterkriegen lassen, sondern sich schrittweise ein neues Leben aufgebaut. Das bedeutete sowohl Abschiede, beispielsweise von ihrem geliebten Job als Hörakustikerin, als auch Neuanfänge, neue Ziele und Projekte, die sie heute voller Energie verfolgt.



Ankys Reise begann 2011 mit Taubheitsgefühlen, die sie zum Arzt führten. Die Diagnose MS brachte zunächst Erleichterung, da sie endlich wusste, was hinter ihren Beschwerden steckte. Doch der Verlauf der Erkrankung blieb eine Herausforderung: Nach rund einem Jahrzehnt stabiler Werte machte sich die Krankheit immer deutlicher bemerkbar. Mit der Diagnose der sekundär progredienten MS (SPMS) begann für Anky ein neuer Abschnitt. Sie realisierte, dass sich ihre Beschwerden ab jetzt vermutlich kontinuierlich verschlechtern würden – und sie sich damit arrangieren muss.

## Alte Wege verlassen, neue finden

Die Erkrankung stellte immer wieder Anforderungen an Anky, die sie zu großen Entscheidungen zwang. So musste sie 2022 ihren Job aufgeben – ein schwerer Schritt für die ehemalige Filialeiterin. Doch statt sich entmutigen zu lassen, richtete sich Anky neu aus – mit einem klaren Ziel vor Augen: **„Ich will mein Leben genießen, auch wenn es anders ist als früher. Ich finde Wege, um das zu tun, was ich mir vornehme.“**

Ein Beispiel für Ankys Entschlossenheit ist ihr nächstes großes Projekt: Eine Wanderung auf die Zugspitze. Darauf bereitet sie sich intensiv vor – mit Wanderungen, Gassi-Runden und Laufband-

training. **„Ich möchte das Gipfelkreuz mit meinen eigenen Augen sehen!“** Dank eines Elektrostimulationsgeräts für ihre Fußhebeschwäche kann sie längere Strecken laufen und hat zuletzt sogar beeindruckende 13 Kilometer geschafft. Doch die Zugspitze ist nicht das letzte Ziel. Anky hat große Reisepläne: **„Ich träume davon, nach Neuseeland oder Island zu reisen. Es gibt so viel zu entdecken, und ich werde meinen eigenen Weg finden, das möglich zu machen.“**

## Zusammenhalt und Inspiration in der MS-Community

Ein wichtiger Teil von Ankys Neuanfang ist auch ihr Engagement für andere Betroffene. Über Social Media gewährt sie Einblicke in ihren Alltag mit MS, klärt auf und gibt Tipps, wie man mit den Herausforderungen der Erkrankung umgehen kann. Dabei spielt auch der persönliche Austausch eine große Rolle. **„Ich habe durch die MS so viele wunderbare Menschen kennengelernt. Wir motivieren uns gegenseitig und geben uns Kraft.“** Für Anky ist klar, dass die MS zwar das Leben verändert, aber nicht die eigene Persönlichkeit. Ihr Rat an andere: **„Das Leben geht weiter und die MS bestimmt nicht, wer Du bist. Glaube an Dich und finde Wege, Deine Ziele zu erreichen.“**

# LARAS KOLUMNE

## Vom Vergleichen & Romantisieren

Immer wieder stoße ich bei Instagram auf Content, der mich klein fühlen lässt. Ich sehe Menschen, die mehrmals pro Woche ins Gym gehen; Meal-Preppen und morgendlich journaln. Ich komme bei diesen Beiträgen nicht umhin mich zu fragen: „Wann machen sie das und woher nehmen sie die Energie für diese Dinge?“

Dann fällt mir auf, dass ich mich mit Menschen vergleiche, von denen ich nur ein Reel sehe und die nicht mit MS und einer Zwangserkrankung leben. Ich fühle mich schlagartig unproduktiv, nicht genug. Denke an meine Symptome, die ich täglich managen muss. Wie viel kostbare Lebenszeit und -qualität sie mir rauben.

Zum Glück dauert es mittlerweile nur einen kurzen Moment, bis ich bewusst laut „Stopp“ sage, mein

Handy weglege und wieder zu mir zurückkomme. Ich denke darüber nach, was ich alles habe, bin dankbar und erkenne, wie stolz ich auf mich sein kann, wie ich jeden Tag mit Symptomen meistere. Ich versuche, mir mein Leben mit kleinen Dingen schöner zu machen, z. B. indem ich mir im Home-office ein cooles Getränk zubereite und eine Kerze anmache. Zudem lerne ich jeden Tag 3–5 min Französisch mit einer App – gut fürs MS-Gehirn und es macht mir Spaß. Ich schaue im Supermarkt nach neuen Produkten und gehe einen Umweg zurück, um meine Stadt besser kennenzulernen. Ich probiere neue Rezepte aus und vereinfache sie mir – z. B. anstatt Pilze zu schneiden, nehme ich gefrorene. Demnächst werde ich eine Clothing Swap Party mit Freundinnen organisieren, wo wir Kleidung und andere Gegenstände tauschen können, anstatt sie wegzuwerfen – während wir eine schöne Zeit verbringen.

Oft glauben wir, dass wir einen radikalen Neuanfang starten müssen und nur große Veränderungen große Wirkungen haben – dabei vergessen wir, dass die vermeintlich kleinen Dinge zählen und Kontinuität der Schlüssel ist. Wichtig ist, dass wir den gesellschaftlichen und eigenen Druck von uns abschütteln und uns erlauben, unser Leben so zu gestalten, dass es zu uns passt – denn wir haben verdient, dass unser Leben ein schönes ist.

**Eure Lara**





# MS IM BLICK BEHALTEN

Wenn die Krankheit leise fortschreitet

**V**ielleicht kennst Du das auch: Der Spaziergang zum Bäcker, der früher ein Klacks war, fühlt sich plötzlich an wie ein kleiner Marathon. Oder Dir fehlen im Gespräch die Worte. Leicht schiebt man solche Momente auf einen schlechten Tag, das Älterwerden oder eine stressige Phase. Doch während die meisten bei MS an die plötzlichen Schübe denken, gibt es einen leisen Prozess, den die Forschung heute in den Fokus rückt: die schleichende Verschlechterung. Zu verstehen, was dahintersteckt, kann für Deinen Weg mit der Krankheit hilfreich sein.

## Was steckt hinter dieser schleichen- den Verschlechterung?

Verantwortlich für diese langsame, aber stetige Verschlechterung der MS ist ein Vorgang, den Mediziner\*innen als chronisch schwelenden Prozess bezeichnen. Dahinter verbirgt sich eine unterschwellige, aber dauerhafte Entzündung im zentralen Nervensystem (ZNS).

Um das besser zu verstehen, hilft ein einfaches Bild: Ein Schub ist wie ein lauter Wasserrohrbruch: Das Wasser schießt heraus, der Schaden ist sofort sichtbar und Du musst umgehend handeln. Der chronisch schwelende Prozess ist dagegen wie ein leise tropfender Wasserhahn. Der einzelne Tropfen

scheint harmlos, doch über längere Zeit sorgt die ständige Feuchtigkeit dafür, dass das Holz darunter aufquillt, der Stein langsam porös wird oder sich unbemerkt Schimmel bildet. Der Schaden entsteht nicht auf einen Schlag, sondern summiert sich leise und stetig.

Genau das passiert bei diesem schwelenden Prozess im Körper: Die unterschwellige, chronische Entzündung schädigt langsam, aber stetig Nervenfasern und -zellen. Das zeigt sich durch feine, schleichende Veränderungen, die Du im Alltag spüren kannst.



Anzeichen einer schleichenden Verschlechterung können sein:



### **GEHEN & BALANCE:**

Du schaffst kürzere Gehstrecken als gewohnt, fühlst Dich unsicher und stolperst häufiger.



### **EXTREME MÜDIGKEIT (FATIGUE):**

Du bist schneller und tiefer erschöpft, selbst durch einfache, alltägliche Aufgaben.



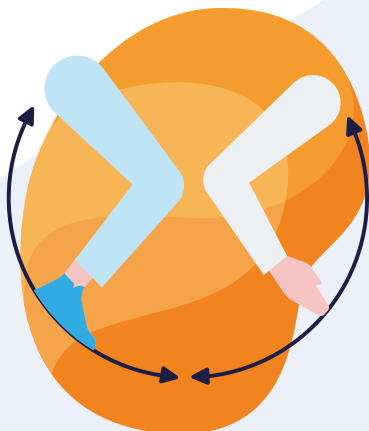
### **KOGNITION:**

Dir fallen Worte nicht ein, die Konzentration lässt nach, Multitasking wird schwieriger.



### **BLASENFUNKTION:**

Du musst deutlich häufiger zur Toilette als früher und kannst den Harndrang kaum zurückhalten.



### **FEINMOTORIK:**

Das Zuknöpfen einer Bluse oder eines Hemdes fällt Dir schwerer, Deine Handschrift wird unleserlicher.

## Wie kannst Du diese leisen Anzeichen erkennen?



### **1. FÜHRE EIN SYMPTOM-TAGEBUCH:**

Notiere regelmäßig, wie Du Dich fühlst. Das muss kein Roman sein. Stichpunkte in einem Notizbuch, Deinem Kalender oder einer App reichen völlig aus.



### **2. SEI KONKRET:**

Statt nur „müde“ zu notieren, versuche, es genauer zu fassen: „Musste heute beim Staubsaugen eine Pause machen“ oder „Konnte mich nur 15 Minuten am Stück auf mein Buch konzentrieren“.



### **3. SPRICH MIT DEINEN LIEBSTEN:**

Fallen den Menschen in Deinem Umfeld Veränderungen an Dir auf, etwa die Art wie Du sprichst oder Dich bewegst? Manchmal kann eine Einschätzung von außen wichtig sein, um ein vollständigeres Bild zu erhalten.



## Dein Wissen ist Gold wert: Das Arztgespräch optimal nutzen

Da Dein Arzt oder Deine Ärztin Dich meist nur kurz sehen, sind Deine Notizen der letzten Wochen enorm hilfreich. Konkrete Beispiele verwandeln ein vages Gefühl in eine klare Beobachtung und bieten Deinem Behandlungsteam die Grundlage, um – falls erforderlich – die Therapie anzupassen. Ebenso wichtig ist es, Fragen zu stellen. Notiere sie Dir am besten vorab, denn sie helfen Dir, alles besser zu verstehen und zeigen Deinem Arzt, was Dir am Herzen liegt. So wirst Du zum aktiven Part im Management Deiner Erkrankung.

## Nimm das Steuer in die Hand!

Die Auseinandersetzung mit der schleichenden Verschlechterung ist nicht leicht, doch sie gibt Dir die Chance, eine selbstbestimmte Rolle einzunehmen. Indem Du lernst, die Signale Deines Körpers zu deuten und zu dokumentieren, lieferst Du entscheidende Puzzleteile für eine moderne und vorausschauende MS-Therapie.



Ein gutes Arztgespräch beginnt mit der richtigen Vorbereitung. Die Checkliste „**Track & Talk**“ kann Dir helfen, nichts Wichtiges zu vergessen. Scanne den QR-Code und Du kommst direkt auf die Checkliste.



Möchtest Du mehr über die schleichende Progression erfahren? Ein einfaches Erklärvideo, Tipps für Deinen Alltag, das Arztgespräch und vieles mehr gibt es auf: [www.ms-perspektivwechsel.de](http://www.ms-perspektivwechsel.de).





Dr. Birte Elias-Hamp, niedergelassene  
Neurologin, Hamburg

# MS-THERAPIE HEUTE

## Eine Expertin im Interview

**D**ie Diagnose Multiple Sklerose (MS) war in der Vergangenheit oft mit dem Bild eines unausweichlichen, schweren Schicksals verbunden. Heute, Jahrzehnte später, hat sich das Blatt gewendet. Dank intensiver Forschung und bahnbrechender neuer Medikamente ist die MS heute eine behandelbare chronische Erkrankung. Wir haben mit der Hamburger Neurologin Dr. Birte Elias-Hamp über diese positive Entwicklung, die heutigen Möglichkeiten und die Herausforderungen der Zukunft gesprochen.

**Frau Dr. Elias-Hamp, Sie begleiten die Entwicklung der MS-Therapie seit vielen Jahren. Wenn Sie zurückblicken: Was hat sich am stärksten verändert?**

**Dr. Birte Elias-Hamp:** Die vielleicht größte Veränderung ist, dass wir uns von dem Gedanken des „einen großen Durchbruchs“ verabschiedet haben. Stattdessen erleben wir ein Kontinuum an Fortschritten, bei dem immer neue Puzzlesteine hinzukommen. Früher hatten wir nur wenige Optionen wie Interferone, die das Immunsystem regulieren. Heute haben wir eine Vielzahl an hochwirksamen Medikamenten, die es uns erlauben, eine individualisierte Therapie anzubieten. Das Prinzip „One size fits all“ gilt schon lange nicht mehr; stattdessen können wir immer gezielter auf

die Krankheitsaktivität und den individuellen Verlauf eingehen. Wir müssen nicht mehr von einer Schwangerschaft oder einem anspruchsvollen Job abraten. Ich kann Patient\*innen heute sagen: ‚Kümmern Sie sich um Ihr Leben, die MS lassen Sie bei mir.‘ Wir Neurolog\*innen haben vielleicht nicht für alles eine Lösung, aber wir haben mehr als nur einen Plan A. Diese Entwicklung hat die Lebensperspektive von Menschen mit MS fundamental verändert.

**Das klingt sehr hoffnungsvoll. Welche konkreten Behandlungsmethoden stehen den Patient\*innen denn heute zur Verfügung?**

**Dr. Elias-Hamp:** Das Spektrum ist beeindruckend breit und reicht von Tabletten über Spritzen bis hin zu Infusionen. Entscheidend ist aber nicht nur die Applikationsform, sondern die unterschiedliche

Wirkweise und der Umstand, dass wir für fast jede\*n Patient\*in und jede Lebenssituation eine passende Strategie finden können.

Neben diesen krankheitsmodifizierenden Therapien (DMTs) hat sich auch bei der symptomatischen Behandlung viel getan, etwa zur Verbesserung der Gehfähigkeit oder zur Behandlung von Spastiken. Der Fokus liegt heute auf der Lebensqualität.



### Bei all diesen Fortschritten, wo sehen Sie heute noch die größten Herausforderungen in der MS-Therapie?

**Dr. Elias-Hamp:** Die größte medizinische Herausforderung ist und bleibt die Progredienz, also das schleichende Fortschreiten der Erkrankung – unabhängig von Schüben. Hier haben wir in Forschung und Medizin erste Erfolge erzielt, und wir kommen unserem Ziel Schritt für Schritt näher.

Eine weitere große Herausforderung ist die psychische Krankheitsbewältigung. Die Diagnose MS löst Ängste und Unsicherheiten aus. Hier braucht es Ärztinnen und Ärzte, die Patient\*innen als Menschen wahrnehmen und sie auf ihrem individuellen Weg begleiten. Ich empfinde mich oft als Anwältin für meine Patient\*innen: Ich versuche, sie beratend zu begleiten und auch zu schützen – vor unreflektierten Einflüssen von außen, wie Zeitungsartikeln oder unqualifizierten Forumsbeiträgen.



### Werfen wir einen Blick auf die Forschung. Welche neuen Entwicklungen werden zurzeit auf Kongressen diskutiert?

**Dr. Elias-Hamp:** Auf dem letzten großen europäi-

schen MS-Kongress, dem ECTRIMS, gab es einige spannende Trends. Man könnte sagen, wir bewegen uns „von der Pflicht zur Kür“. Früher konzentrierte sich die Forschung stark auf junge Patient\*innen zwischen 20 und 40 Jahren. Jetzt rücken endlich auch ältere Patient\*innen in den Fokus. Neue Studien widerlegen klar die Annahme, dass eine Therapie bei Menschen ab 55 weniger zielführend ist. Auch Kinder und Jugendliche werden stärker beachtet.



### Eine letzte Frage: Wie wird die MS-Therapie Ihrer Meinung nach in 10 Jahren aussehen?

**Dr. Elias-Hamp:** Der Trend zur Individualisierung wird sich durch KI weiter verstärken, die uns hilft, riesige Datenmengen von MRT-Bildern bis zu Wearables zu analysieren. Gleichzeitig wird es entscheidend sein, die persönliche Arzt-Patienten-Beziehung zu bewahren, denn die KI bleibt ein Werkzeug – die finale, menschliche Einordnung kann sie nicht ersetzen.

Ein aktueller Ansatz, der mich persönlich sehr fasziniert, ist der Blick über den Tellerrand zur Hormonforschung. Wir sehen zum Beispiel, dass bei übergewichtigen jungen Männern das männliche Hormon Testosteron im Bauchfett in entzündungsförderndes Östrogen umgewandelt wird, was „einer der auslösenden Faktoren“ für die MS sein könnte. Das rückt präventive Maßnahmen wie Sport und Gewichtsmanagement, gerade für junge Menschen aus MS-belasteten Familien, in einen völlig neuen und wichtigen Fokus.

*Frau Dr. Elias-Hamp, wir danken Ihnen herzlich für dieses aufschlussreiche Gespräch!*

# AKTIV MIT REHA-SPORT

## Deine Ansprüche auf einen Blick



**D**u würdest gerne aktiv werden, aber weißt nicht genau, wo Du anfangen sollst? Wie wäre es mit Sport auf Rezept? Beim Reha-Sport lernst Du unter professioneller Anleitung, was Deinem Körper guttut – mit Übungen, die auf Deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Du kannst in Deinem eigenen Tempo Fortschritte zu machen – ohne Druck und mit Gleichgesinnten. So kann Dir Reha-Sport einen einfachen Einstieg in einen aktiveren Lebensstil bieten.

### Das Wichtigste auf einen Blick<sup>1,2</sup>

- Besprich zuerst mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin, welcher Reha-Sport zu Deinen Bedürfnissen und Zielen passt. Dein Arzt oder Deine Ärztin kann dann in der Verordnung eine entsprechende Empfehlung festhalten.
- Damit die Kosten übernommen werden, musst Du vor Beginn einen Antrag bei Deinem Kostenträger (in den meisten Fällen der Krankenkasse) stellen.
- Im Regelfall werden 50 Übungseinheiten genehmigt, welche innerhalb von 18 Monaten in Anspruch genommen werden müssen. Wenn es medizinisch notwendig ist, kannst Du auch mehr Einheiten verordnet bekommen. Wie viele Übungseinheiten Du pro Woche absolvierst, hängt vom Angebot vor Ort und Deiner persönlichen Situation ab.
- Ist die Kostenübernahme bewilligt, kann es auch schon losgehen und Du kannst kostenfrei am Reha-Sport teilnehmen.
- Reha-Sport Angebote in Deiner Nähe findet Du auf [dein-rehasport.de](http://dein-rehasport.de)
- **Gut zu wissen:** Nach der Bewilligung kann es je nach Region und Anbieter zu Wartezeiten kommen. Frag am besten direkt bei mehreren Anbietern nach freien Plätzen, um schneller starten zu können. Manchmal lohnt es sich auch, auf Wartelisten zu stehen – oft werden kurzfristig Plätze frei.





Reha-Sport soll Dir dabei helfen, bestehende Symptome und Alltagsbeschwerden zu lindern, damit Du Dich wohler fühlst und gestärkt die Herausforderungen des Alltags mit MS meistern kannst. Dabei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, das heißt: Es geht nicht nur darum, die Beweglichkeit zu verbessern oder die körperliche Fitness zu steigern, sondern auch darum, pädagogische, psychologische und soziale Aspekte mit einzubeziehen. Sich selbst besser kennenzulernen und sportliche Aktivitäten zu finden, die guttun sind dabei ebenfalls ein Ziel.

Durch **professionelle Betreuung** in den Kursen können die Übungen **individuell auf Dich und Deine Ziele abgestimmt werden** und Dich so beim Start in ein aktiveres Leben unterstützen. Die Sport-Angebote sind vielfältig: von Aqua-

Gymnastik über Yoga bis hin zum Gerätetraining. Das Schönste: Rehasport findet meistens in Gruppen statt. So kannst Du Dich mit anderen austauschen und vielleicht sogar eine neue Trainingsfreundschaft schließen, die auch über den Reha-Sport hinaus bestehen bleibt.

**Tipp:** Viele Anbieter ermöglichen Dir vor der verbindlichen Anmeldung eine kostenlose Schnupperstunde. So kannst Du herausfinden, ob Dir die Gruppe, der Kursleiter und die Atmosphäre zusagen. Frag einfach bei den Anbietern in Deiner Nähe nach dieser Möglichkeit – oft reicht ein kurzer Anruf!

Interessiert? Könnte Reha-Sport Dein persönlicher Neuanfang werden? Scheu Dich nicht loszulegen. Besprich Deine Optionen mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin und lass dich individuell beraten. Mit der richtigen Unterstützung kannst Du neue Energie tanken und Deine Mobilität stärken!<sup>2,3,4</sup>

### MEHR ALS REHA-SPORT: AUCH EINE REHA KANN DICH UNTERSTÜTZEN<sup>5</sup>

Grundsätzlich besteht auch Anspruch auf eine stationäre oder ambulante Rehabilitation. Dabei erhältst Du über einen Zeitraum von mehreren Wochen ein individuelles Paket an Maßnahmen, das Dich ganzheitlich stärken und unterstützen kann.

Für weitere Informationen besuche die Seite der Deutschen Rentenversicherung oder sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin über Deine Möglichkeiten.



Hier geht's zur Informationsseite:

[https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/warum-reha\\_node.html](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/warum-reha_node.html)



#### Quellen

1. <https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fitness/rehasport-und-funktionstraining/> (letzter Zugriff 15.12.2025); 2. <https://www.dein-rehasport.de/dein-rehasport> (letzter Zugriff 15.12.2025); 3. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/rehabilitationsverfahren> (letzter Zugriff 15.12.2025); 4. <https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/sport/bewegung-und-fitness/rehasport-und-funktionstraining-1055908> (letzter Zugriff 15.12.2025); 5. [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/warum-reha\\_node.html](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/DE/Reha/Warum-Reha/warum-reha_node.html) (letzter Zugriff 15.12.2025)

# NEUER SCHWUNG



## Warum Bewegung bei MS guttut!

**B**ewegung ist Leben, so sagt man. Aber wusstest Du schon, dass sie gerade bei MS eine entscheidende Rolle spielen kann? Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität viele Vorteile für Menschen mit MS bietet. So kann sie dabei helfen, die körperliche Fitness zu verbessern, Fatigue-Symptome zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Keine Sorge, dabei geht es nicht darum, Höchstleistungen zu vollbringen – sondern darum, Deinen Körper in Bewegung zu halten und dabei Dein Wohlbefinden zu steigern. Der Schlüssel zum Erfolg liegt nicht in besonders hoher Intensität, sondern in der Regelmäßigkeit.

### Dein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

Bewegung hat nicht nur Auswirkungen auf das **körperliche Wohlbefinden**, sondern auch auf die **psychische Gesundheit**. Denn körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die sogenannten „**Glückshormone**“. Sie können dabei helfen, Depressionen und Ängsten entgegenzuwirken. Zusätzlich unterstützt Bewegung einen **guten Schlaf**, der grundlegend wichtig für die Regeneration Deines Körpers ist. **Das Beste daran?** Bewegung kann **individuell** so gestaltet werden, dass sie sowohl sicher ist als auch Freude bereitet. Ob ein Spaziergang im Park,

ein paar sanfte Yoga-Übungen oder das Ausprobieren neuer Sportarten wie Handbiken – alles, was Dich in Bewegung bringt und Dir Freude macht, ist ein Gewinn. Wichtig ist, dass Du auf Deinen Körper hörst und Deine Aktivität an Deine persönlichen Grenzen anpasst. Mit diesem Wissen im Rücken kannst Du Bewegung als Chance sehen, nicht nur **Deinen Körper stärker**, sondern auch Deinen **Geist freier** zu machen. Bewegung ist nicht nur Training – sie ist Selbstfürsorge und ein echter **Schlüsselfaktor für mehr Lebensqualität**. Werde aktiv: für Dich und Dein Wohlbefinden! Finde heraus, welche Art der Bewegung für Dich passend ist.

### DREI SPORTARTEN, DIE ZU DIR PASSEN KÖNNTEN

Damit es mit der regelmäßigen Bewegung klappt, ist es am wichtigsten, eine Sportart zu finden, die genau zu Dir passt – eine, die Dir Freude bereitet und Dich im richtigen Maß fordert und stärkt. Egal, ob Du lieber alleine oder in der Gruppe Sport treibst: Es gibt so viele Möglichkeiten, da wirst Du sicherlich das Richtige für Dich finden. Hier stellen wir Dir drei Sportarten vor, die sich besonders für Menschen mit MS eignen und gleichzeitig spannend, abwechslungsreich und wohltuend sind. Vielleicht ist ja etwas für Dich dabei?

#### 1. HANDBIKEN – FREIHEIT AUF RÄDERN ERLEBEN



Das Handbike ist die perfekte Möglichkeit, trotz körperlicher Einschränkungen mobil und aktiv zu bleiben. Angetrieben mit den Armen, kannst Du fast mühelos längere Strecken zurücklegen und dabei die frische Luft und die Natur genießen. Handbiken **stärkt Deine Arm- und Schultermuskulatur und verbessert gleichzeitig Deine Ausdauer**. Maik, begeisterter Handbiker, beschreibt es so: „Es vereint Mobilität, Flexibilität und das Gefühl, mitten dabei zu sein!“ (Mehr über Maik kannst Du auf Seite 9 und 10 lesen)

#### 2. TANZ DICH FREI – TANZEN ALS BEWEGENDE THERAPIE

Tanzen verbindet Bewegung mit Lebensfreude. Ob im Salsa-Tanzkurs mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin, mit einem guten Freund oder einer guten Freundin oder ganz allein – Tanzen **regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert Balance und Koordination** und macht dabei Spaß. Außerdem bietet Tanzen Raum, um Emotionen loszulassen und den Kopf frei zu bekommen. Durch die rhythmischen Bewegungen trainierst Du nicht nur Deinen Körper, sondern schulst auch Deine Konzentration. Tanzen ist also eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Let's dance! Tanzen geht übrigens auch zu Hause: Lieblings-Playlist an und los geht's.



#### 3. DARK YOGA – FÜR EIN GANZ NEUES KÖRPERGEFÜHL



Du möchtest Dich entspannen, Deinen Körper intensiver wahrnehmen und Deinen Geist zur Ruhe bringen? Dann probiere es doch mal mit Dark Yoga! Diese besondere Yoga-Variante wird in einem abgedunkelten Raum mit Kerzenschein praktiziert, so dass Du Dich voll und ganz auf Deine Bewegungen konzentrieren kannst.

Dark Yoga hilft Dir dabei, in Dich hineinzuhorchen, **fördert Deine Beweglichkeit und stärkt gleichzeitig Muskeln**, die Du vielleicht schon länger nicht mehr bewusst wahrgenommen hast. Ideal, um **neue Kraft zu tanken** und Deinen Körper neu kennenzulernen.

**Wichtiger Hinweis: Bevor Du mit einer neuen Sportart beginnst, sprich am besten mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin, welche Aktivitäten für Dich geeignet sind.**

#### Quellen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport> (letzter Zugriff: 15.12.2025)

# IM FRÜHLING WAS NEUES

## Drei beliebte Klassiker mal anders



**D**er Winter ist nun vorbei und die Natur erwacht – die perfekte Gelegenheit, Altbekanntes neu zu interpretieren. Ob als 3-Gänge-Menü oder jedes Gericht für sich: Diese Rezepte verbinden Tradition mit frischen Ideen!

### Spargelcremesuppe mit Cashew-Sahne

Mit cremiger Cashew-Sahne ist diese Spargelcremesuppe eine leichte und gesunde Alternative zu klassischen Suppen. Der zarte Spargel bringt wertvolle Nährstoffe, während die Cashew-Sahne für eine pflanzliche Cremigkeit sorgt. Perfekt für die Spargelsaison!

#### Zutaten (für 2 Personen)

*Für die Suppe:*

- 400 g weißer Spargel
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 mittelgroße Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

*Für die Cashew-Sahne:*

- 50 g Cashewkerne (mindestens 2 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Zitronensaft
- Salz nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelspitzen separat beiseitelegen (für die Garnitur). Den restlichen Spargel in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten.
3. Die Kartoffelwürfel und Spargelstücke (ohne Spitzen) dazugeben und kurz mitdünsten. Danach die Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen.
4. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15–20 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer, einer





Prise Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

6. Für die Garnitur die beiseitegelegten Spargelspitzen in etwas Wasser oder Brühe 2–3 Minuten bissfest garen.

7. Für die Cashew-Sahne die eingeweichten Cashewkerne abgießen und mit 100 ml Wasser, Zitronensaft und einer Prise Salz in einem Mixer glatt pürieren.
8. Die Suppe mit etwas Cashew-Sahne und den Spargelköpfen garnieren und fertig!

**Guten Appetit!**

### Veganer Nussbraten

Dieser herzhafte, nussige Braten mit aromatischen Frühlingskräutern bringt den klassischen Braten auf pflanzliche Weise auf den Teller – gesund und voller Geschmack. Serviert mit saisonalen Beilagen wird er zum Highlight jedes Menüs.

#### Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 150 g Champignons oder braune Pilze, fein gehackt
- 1 Karotte, fein raspelt
- 100 g gekochte braune Linsen
- Nüsse (50 g Walnüsse und 30 g Haselnüsse oder Mandeln), grob gehackt
- 50 g Haferflocken (zart oder kernig)
- 2 EL Paniermehl (oder glutenfreie Alternative)
- 1 EL Leinsamen, geschrotet (als Bindemittel, optional)
- 1 EL frische Thymianblättchen und 1 EL frische gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl

- 2 EL Sojasauce (oder Tamari für glutenfreie Variante)
- 1 EL Tomatenmark
- 3–4 EL Gemüsebrühe
- 1/2 TL Paprika edelsüß und Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Für den Braten den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Pilze und Karotten hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten, bis die Pilze ihre Flüssigkeit abgegeben haben und alles leicht gebräunt ist.
3. Tomatenmark, Sojasauce und die Kräuter in die Pfanne einrühren und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen.
4. Linsen, Nüsse, Haferflocken, Paniermehl und Leinsamen in eine große Schüssel geben. Die Pilz-Gemüse-Mischung hinzufügen und gut vermengen.
5. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Paprika würzen.
6. Die Nuss-Linsen-Mischung in die vorbereitete Kastenform geben, fest andrücken und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 35–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und leicht fest ist.
7. Den Nussbraten 5–10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.

**Unser Tipp: Schmeckt hervorragend zu Ofenkartoffeln, gedämpftem Gemüse und veganer Bratensoße oder Preiselbeeren!**

## Rhabarber-Erdbeer-Crumble

Rhabarber und Erdbeeren sind reich an Vitamin C und liefern reichlich Antioxidantien. So sind die Superfoods nicht nur hervorragende Vitaminlieferanten, sondern bringen nebenbei auch viel Geschmack auf den Tisch.

### Zutaten (für 2 Personen)

- 200 g Erdbeeren
- 300 g Rhabarber
- ½ Pck. Vanillezucker
- 1 EL Limettensaft und  
½ TL Limettenabrieb
- 25 g Zucker

### Für die Streusel:

- 60 g weiche Butter
- 90 g Mehl
- 60 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 10–15 g gehobelte Mandeln
- Etwas Fett für die Form

### Zubereitung:

1. Erdbeeren und Rhabarber waschen, den Rhabarber schälen und beides in Stücke schneiden.
2. Mit dem Vanillezucker, Limettensaft, Limettenabrieb und Zucker vermengen und 45 Minuten ziehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.
3. Für die Streusel Mehl mit Butter, Zucker und Salz zu einem bröseligen Teig kneten und zuletzt Mandeln unterkneten
4. Zwei hitzebeständige Schälchen einfetten. Die Fruchtfüllung auf die Schälchen verteilen und großzügig mit Streuseln bedecken und das Ganze für 25 Minuten backen.

**Fertig – warm servieren und genießen!**




# UNTERSTÜTZUNG BEI NEUANFÄNGEN

## Gemeinsam raus aus dem Alltag


**D**ein\*e Angehörige\*r mit MS möchte etwas im Leben verändern und Du fragst Dich, wie Du unterstützen kannst? Ein Neuanfang – ob mit MS oder ohne – kann Selbstvertrauen stärken und Lebensfreude steigern. Also, warum nicht gemeinsam Neues erleben? Hier findest Du 5 praktische Tipps für gemeinsame neue Wege.

### TIPP 1: ZUHÖREN, OHNE ZU BEWERTEN



Finde zunächst heraus, was sich die betroffene Person wünscht, was sie braucht und was ihr Freude macht. Dabei ist es wichtig, aktiv zuzuhören, nachzufragen und nicht zu bewerten. Das ist manchmal gar nicht so einfach, da Angehörige die Person mit MS oft beschützen möchten und manchmal dadurch auch ein wenig zu fürsorglich sein können.


### TIPP 2: GEMEINSAME KLEINE ABENTEUER ERLEBEN



Gerade wenn der Alltag mit einer chronischen Erkrankung mal anstrengend sein kann, können kleine Veränderungen neue Energie und Kraft geben. Es müssen keine großen Abenteuer sein, manchmal

reicht schon ein kleiner Impuls. Wie wäre es mit einem neuen Café, das Ihr zusammen ausprobierst? Auch eine neue Spazierroute oder unbekannte Orte in der eigenen Stadt können den Alltag interessanter machen. Oder der Besuch in einer neuen Ausstellung im Museum oder, oder, oder. Was könnte Euch Spaß machen?

### TIPP 3: EINE NEUE SPORTART AUSPROBIEREN<sup>1,2,3</sup>



Hula-Hoop-Training, Klettern oder therapeutisches Reiten? Es gibt unzählige Sportarten zu entdecken. Wenn Dein\*e Freund\*in bzw. Dein\*e Angehörige\*r bisher noch nicht die eine Traum-Sportart gefunden hat oder einfach mal etwas Neues ausprobieren möchte – die Möglichkeiten sind vielfältig. Schwimmen eignet sich beispielsweise gut als sanfter Einstieg. Die Auftriebs-

kraft des Wassers schont die Gelenke. Tai-Chi nutzt sanfte Bewegungsabläufe, Yoga lässt sich flexibel an individuelle Bedürfnisse anpassen. Besprecht neue Sportarten am besten mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin. Das Wichtigste ist, sich dabei wohlfühlen und vor allem Spaß zu haben!



### TIPP 4: ÜBERRASCHUNGEN MACHEN

Als nahestehender Mensch kennst Du bestimmt auch Zeiten, in denen es der Person mit MS nicht gut geht. Wenn plötzlich ein Schub kommt oder das erste Mal eine Blasenschwäche auftritt, dann kann das Leben mit MS besonders herausfordernd sein. Vielleicht freut sie oder er sich dann über ein kleines Überraschung-Freude-Paket:

Erlebniscutscheine für einen Besuch in der Therme, ein Essen in einem schönen Restaurant oder eine Hot Stone-Massage. Dazu dann noch eine persönliche Botschaft auf einer inspirierenden Postkarte. Womit kannst Du dem Menschen mit MS in Deinem Leben eine Freude bereiten?

### TIPP 5: EINE GLÜCKS- BUCKETLIST ERSTELLEN UND ZUSAMMEN ABHAKEN



Sind Dir beim Lesen schon ein paar Dinge eingefallen, die Spaß machen könnten? Erstellt gemeinsam eine Liste mit all den Dingen, die Euch Freude bereiten – eine Glücksbucketlist! Am besten beginnt Ihr mit kleinen Aktivitäten, wie einem Besuch in einem Programmkino. Aber auch große Projekte, wie ein gemeinsames Reiseziel, könnten auf der Liste stehen. Schon das gemeinsame Erstellen der Liste kann zu einem besonderen Moment werden. Viel Spaß beim Entdecken!

#### Quellen

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport> (letzter Zugriff: 03.02.2026),
2. <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/komplementaere-ergaenzen-de-verfahren/komplementaere-verfahren/tai-chi/> (letzter Zugriff: 03.02.2026),
3. <https://www.amsel.de/multiple-sklerose/ms-themen/ms-und-sport/einfuehrung-vorstellung-geeigneter-sportarten/> (letzter Zugriff: 03.02.2026).



# KOPF HOCH, APP AN

## Gehirnjogging für Unterwegs

**D**ein Gehirn ist wie ein Muskel – es will trainiert werden! Gerade bei MS kann mentales Training helfen, das Gedächtnis zu stärken und die Aufmerksamkeit zu verbessern. Doch keine Sorge: Dafür brauchst Du weder dicke Bücher noch langweilige Übungen. Mit speziellen Gehirnjogging-Apps kannst Du spielerisch und flexibel Dein Köpfchen auf Trab halten – egal ob zu Hause oder unterwegs. In diesem Artikel stellen wir Dir drei Apps vor, die nicht nur nützlich sind, sondern auch richtig Spaß machen. Probier's aus und bleib mental fit!

Fünf bis zehn Minuten am Tag reichen aus, um Deine **mental**en Prozesse zu stärken und Dein Gehirn fit zu halten.<sup>1</sup> Das Tolle daran? Gehirnjogging lässt sich ganz einfach in Deinen Alltag integrieren. Die meisten von uns haben ihr Smartphone immer griffbereit – und genau das macht es so praktisch. Ob in der nächsten Kaffeepause, während der Zug- oder Busfahrt oder beim Warten im

Arztzimmer: Mit Apps kannst Du diese kleinen Pausen sinnvoll nutzen und Deinem Kopf dabei etwas Gutes tun. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten. Eine kleine Auswahl stellen wir hier vor.

**Tipp:** Achte bei der Nutzung von Apps auf die Datenschutzeinstellungen und prüfe, welche Daten gesammelt werden. Gerade bei Gesundheits-Apps lohnt sich ein Blick in die Datenschutzerklärung.



### NEURONATION MED<sup>1</sup>

NeuroNation ist eine App, entwickelt und evaluiert in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitätskliniken. Sie ist mit Rezept kostenfrei erhältlich. Mit personalisiertem Gehirntraining und einer **vielfältigen**

**Auswahl an Spielen und Logikaufgaben** kann NeuroNation Dir spielerisch dabei helfen, Deine Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Dein Gedächtnis zu verbessern. **Probiere es aus und mach einen spielerischen Neuanfang!**



Apple Store



Google Play



### MS KOGNITION<sup>2</sup>

MS Kognition ist ein Internet-Projekt der DMSG in Zusammenarbeit mit der Amsel, unterstützt von der Techniker Krankenkasse.

Wissenschaftlich fundierte Übungen sollen dabei helfen, die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren, die durch eine MS häufig betroffen sind:

**Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen.** MS Kognition kann nicht nur im Browser genutzt werden, sondern ist jetzt auch kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich. **Runterladen & loslegen für Deinen abwechslungsreichen Neuanfang!**



Apple Store



Google Play



### PEAK<sup>3</sup>

Entwickelt in Zusammenarbeit mit Neurowissenschaftler\*innen der Cambridge Universität und der NYU bietet Peak eine Möglichkeit, mit abwechslungsreichen Minispielen oder Challenges mit Bekannten

spielerisch **Dein Gedächtnis, Deine Konzentration, Dein logisches Denken und Deine Sprachfähigkeit** zu verbessern. Individuelle Workouts mit einer Dauer von 10 Minuten lassen sich dabei problemlos in Deinen Alltag einbauen. Die Basisversion von Peak ist kostenlos im App Store und bei Google Play erhältlich. **Anschauen und spielend einen unterhaltsamen Neuanfang starten!**



Apple Store



Google Play

Gehirnjogging per App ist eine einfache und unterhaltsame Möglichkeit, Dein Gedächtnis und Deine Aufmerksamkeit überall und jederzeit zu fördern. Egal ob NeuroNation, MS Kognition, Peak oder eine andere App – **probiere es aus, nutze Deine Pausen sinnvoll und stärke Deine mentale Fitness!**

#### Quellen

1. <https://neuronation-med.de/> (letzter Zugriff 15.12.2025);
2. <https://www.dmsg.de/ms-kognition/index.html> (letzter Zugriff 15.12.2025);
3. <https://www.peak.net/> (letzter Zugriff 15.12.2025)

# MS Begleiter: News & Ankündigungen

## Kämpferherzen-Treffen: Termin vormerken!

Am 25. Juli 2026 ist es wieder so weit. Das Kämpferherzen-Treffen findet dieses Jahr zum fünften Mal im Kongress Palais Kassel statt. An diesem Tag gibt es vielfältige Möglichkeiten, sich zu verschiedenen Themen zu informieren und auszutauschen. Es gibt darüber hinaus auch Vorträge und Workshops zu Themen wie Ernährung oder mentale Gesundheit. Auch in diesem Jahr werden wir mit MS Begleiter vor Ort sein. Da die Plätze begrenzt sind, sichere Dir auf [kaempferherzen.de](http://kaempferherzen.de) Dein Ticket.

**Eine besondere Veranstaltung für Menschen mit chronischen Erkrankungen!**



## Social Media: Bleibe 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)

Werde Teil unserer  
Instagram-Community.



**YouTube**  
(@MSBegleiter)

Besuche unseren  
YouTube-Kanal.



**Facebook:**

Schau doch mal auf  
Facebook vorbei!

## Übrigens: Auch auf der Website [ms-begleiter.de](http://ms-begleiter.de) findest Du regelmäßig neue Infos rund um die MS. Dein Besuch lohnt

**sich.** Wenn Du mehr über **aktuelle wissenschaftliche Ergebnisse** wissen möchtest, schau doch auch mal auf [ms-perspektivwechsel.de](http://ms-perspektivwechsel.de)

## 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](mailto:service@ms-persönlich.de) kontaktieren.



# 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



JA,  
ICH WILL...

Abo  
frei  
Haus

60083 Frankfurt am Main

Postfach 180241

Atlantis Health GmbH

ANTWORT

Deutsche Post



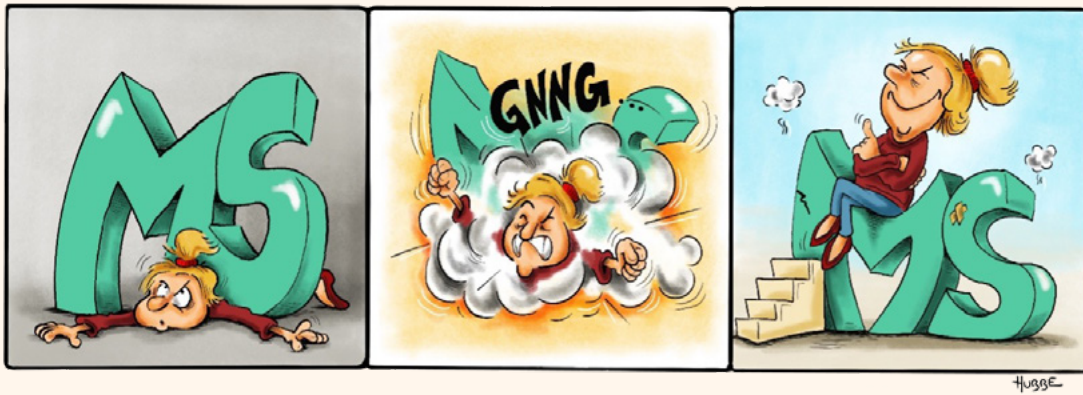
Empfänger  
zahlt  
Entgelt



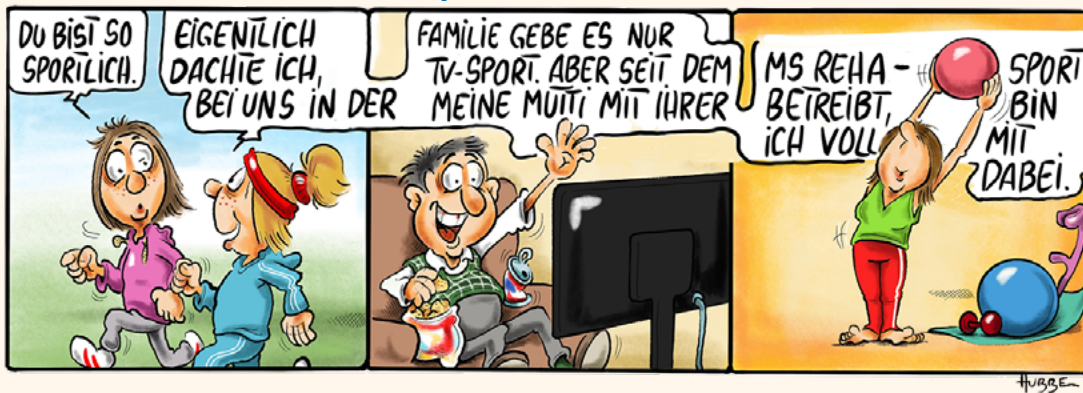
**Cartoonist Phil Hubbe** aus Magdeburg, selbst seit 1985 an MS erkrankt, verpackt das Thema MS humorvoll in seinen Comics.

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

## Bereit für den Neuanfang?



## Reha-Sport – schon aktiv!?



## Im Arztgespräch – Vorbereitung hilft

