

# ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

## Mitten im Leben mit MS

*Den Alltag meistern,  
die Zukunft planen*

## Mutausbruch- Geschichten

*Warum es sich lohnt,  
mutig zu sein*

## Tierisch gute Freunde

*Wie Haustiere uns helfen*

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

AUCH AUF  
INSTAGRAM



04 IM FOKUS

**Mitten im Leben  
mit MS**



08 EXPERTENINTERVIEW

**Warum Verlaufskontrollen  
wichtig sind**



11 LEBEN MIT MS

**Mutausbruch-Geschichten**

14 TIPPS IM ALLTAG

**Resilienz: Stärkung des  
seelischen Immunsystems**

17 GUT ZU WISSEN

**Informatives rund um die MS**

27 GUT ZU WISSEN

**MS-Erklärvideos**



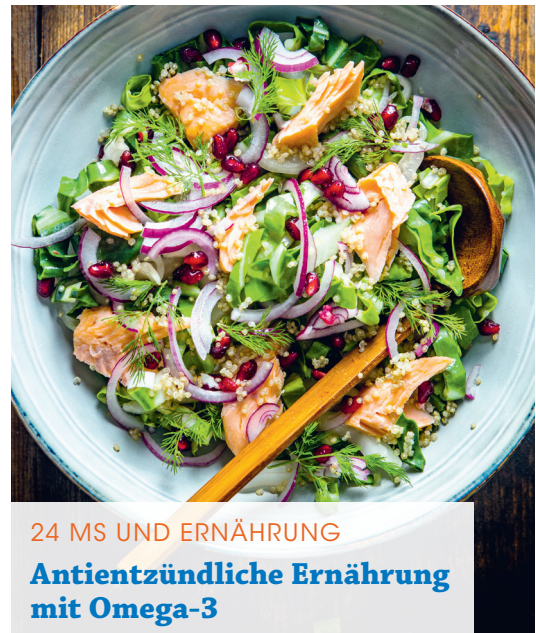
18 LEBEN MIT MS

**Tierische MS-Begleiter**



21 LEBEN MIT MS

**Klettern mit MS**



24 MS UND ERNÄHRUNG

**Antientzündliche Ernährung  
mit Omega-3**

# Mitten im Leben mit MS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Multiple Sklerose begleitet Betroffene ihr ganzes Leben und beeinflusst daher meist nicht nur ihren Alltag, sondern auch das Leben ihrer Angehörigen. Um die möglichen Auswirkungen der Erkrankung zu verstehen und mit ihnen umgehen zu können, ist es wichtig, gut informiert zu sein und sich offen auszutauschen. In unserem Fokusartikel geben wir Tipps, wie Familien Betroffener ihren Alltag gemeinsam meistern können.

Für diese Ausgabe haben wir außerdem mit dem Neurologen Dr. Patrick Thilmann und der MS-Nurse Isabel Knecht über das Thema Kontrolluntersuchungen gesprochen. Warum diese wichtig sind, was dabei untersucht wird und warum es dabei keinen Grund zur Besorgnis gibt,

erläutern der Experte und die Expertin im Artikel ab Seite 8.

Unsere Mut-mach-Geschichten stellen Ceddie und Linda vor, die sich trotz einiger Herausforderungen durch die MS viele Träume erfüllt haben. Beide haben einen positiven Umgang mit ihrer Erkrankung gefunden. Sie berichten von Höhen und Tiefen und davon, wie sie es geschafft haben, ihr Leben mit MS aktiv zu gestalten.

Resilienz und Haustiere, das sind zwei sehr unterschiedliche Themen, die aber beide bei der Krankheitsbewältigung hilfreich sein können. In dieser Ausgabe erläutern wir in zwei Artikeln, welche Rolle sie jeweils dabei spielen.

Auch eine gesunde Lebensführung, mit ausreichend Bewegung

und bewusster Ernährung, kann einen positiven Effekt auf das Leben mit MS haben.

Wir stellen Menschen vor, die „hoch hinaus“ wollen und erläutern die positiven Effekte von Klettern mit MS. Außerdem werfen wir einen Blick auf die Rolle der Omega-Fettsäuren bei der antientzündlichen Ernährung, Rezepte inklusive.

Und nun viel Spaß beim Lesen!

**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, Marcus Lueger,  
Anne Reuschenbach, Dr. Marion Zerlin

### REDAKTION, KONZEPT UND GESTALTUNG

Health4Brands GmbH  
Friedrichstraße 230  
10969 Berlin

### 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 Unvollständigkeits der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingegangener Manuskripte oder Fotos.

### COPYRIGHT

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, einschließlich ihrer Übersetzung in andere Sprachen, sind urheberrechtlich geschützt. Inhalte dieser Publikation dürfen nicht ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers – unabhängig von Form und Art (mechanisch, elektronisch, durch Fotokopie, durch Foto- oder Audio-

aufnahmen 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](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 die Atlantis Health GmbH beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch den beauftragten Dritten erfüllt.

### URHEBERRECHT

Alle in der Zeitschrift gedruckten Bilder dienen lediglich Illustrationszwecken. Die dort abgebildeten Personen sind Fotomodelle.

Bildquellen/Copyright: Adobe Stock: Look! (Titel), Svitlana (S. 3), Fand (S. 8), Dmytro (S. 11), Lektor (S. 14), Julia, tondruangwit (S. 17), Myst (S. 18), Anna (S. 19), Eric Isselée (S. 20), Simple Line (S. 21, 22), Damian, 和子 上本 (S. 24), StockVector (S. 27); GettyImages: Oliver Rossi (S. 6); Foodstock.de: Good Food (S. 25), Sandra Krimshandl-Tauscher (S. 26); Sanofi (S. 2, 29); Phil Hubbe (S. 30)

### Dies gilt nicht für folgende Bilder:

Dr. Patrick Thilmann, Isabel Knecht (S. 10), Linda (S. 11), Ceddie (S. 13), Die G&MSen (S. 3, 21, 23), Dr. Sven Ehrlich (S. 27)

### Ausgabe 13



# Mitten im Leben mit MS

*Den Alltag meistern, die Zukunft planen*

**W**er die Diagnose „Multiple Sklerose“ erhält, muss sich früher oder später damit auseinandersetzen, dass die Erkrankung chronisch ist und nicht einfach wieder weggeht. Linda lebt schon lange mit der MS. In den 23 Jahren seit ihrer Diagnose hat sich die Erkrankung mal mehr, mal weniger auf ihren Alltag ausgewirkt. Einschränkungen sind phasenweise stärker hervorgetreten und dann wieder verschwunden. Mittlerweile hat Linda sich privat und beruflich neu orientiert und das Arbeitsumfeld an ihre Bedürfnisse angepasst.

Von MS sind weltweit ca. 2,9 Millionen Menschen betroffen, davon etwa 280.000 in Deutschland. Das durchschnittliche Alter der Betroffenen lag laut einer Erhebung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) bei etwa 46 bis 49 Jahren, wobei 40% sogar älter als 50 Jahre waren.<sup>2,3</sup> Einige Betroffene leben also schon lange mit ihrer Erkrankung. Sie haben miterlebt, wie sich die Therapiemöglichkeiten in den letzten Jahren stetig verbessert haben.

Als eigenständiges Krankheitsbild wurde MS bereits im 19. Jahrhundert beschrieben, aber trotz vieler Bemühungen waren Behandlungen lange Zeit nicht erfolgreich. Erst in den 1990ern brachte die Zulassung der Beta-Interferone Fortschritte

in der langfristigen Therapie der chronisch-entzündlichen Erkrankung.<sup>4</sup>

## Die Therapie – so individuell wie Du selbst

Auch Linda hat diese Entwicklung in über zwei Jahrzehnten miterlebt. Zu Beginn ihrer Erkrankung waren Informationen und Behandlungsoptionen noch begrenzt. Doch mit der Zeit gab es deutliche Fortschritte. Heute haben Menschen mit MS Zugang zu einer Vielzahl von Medikamenten. Moderne Immuntherapien sind dabei zielgenauer und effektiver im Kampf gegen die MS als frühere Präparate. Mit einer breiten Auswahl an Therapien und verschiedenen Einnahmemöglichkeiten können die Behandlungen damit viel individueller an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst werden.

Im Laufe der Erkrankung kann es dennoch dazu kommen, dass sich akute Symptome nicht mehr vollständig zurückbilden und Einschränkungen sich auf Deinen Alltag auswirken. Dadurch können Dir alltägliche Tätigkeiten, über die Du nie groß nachdenken musstest, zunehmend schwerer fallen, z. B. der Wocheneinkauf für die Familie, Fahrdienste für die Aktivitäten der Kinder oder die Gassirunde mit dem Hund. Auch hast Du vielleicht aufgrund der Fatigue weniger Energie für soziale Verabredungen, kannst Dich bei der Arbeit schwerer konzentrieren und brauchst öfters Pausen.<sup>5</sup>

## Symptome gut im Griff

Motorische und auch kognitive Krankheitszeichen können belasten. Daher spielt die Behandlung der Symptome bei der MS-Therapie eine wichtige Rolle. Neben der Basis- oder Akuttherapie können z. B. bestimmte Medikamente speziell gegen Muskelsteifheit oder Blasenstörungen helfen. Außerdem unterstützen Physiotherapie und Ergotherapie die Betroffenen. Auch alternative

Therapien wie Kunst- und Musiktherapie oder therapeutisches Reiten können eingesetzt werden.

Ziel all dieser Behandlungen ist, Symptome zu lindern oder sogar vorzubeugen, um Dir ein weitgehend normales Leben zu ermöglichen.

*«Viele Menschen mit MS können langfristig eine hohe Lebensqualität aufrechterhalten.»<sup>6</sup>*

Im Alltag mit MS kann es dennoch manchmal notwendig sein, dass Du Kompromisse eingehen oder Dinge etwas anpassen musst, egal ob im Privaten oder Beruflichen. Es kann vorkommen, dass Aufgaben neu organisiert werden müssen, besonders bei einem Schub oder dauerhaften Einschränkungen. In solchen Situationen solltest Du auch Dein Umfeld, Deine Familie, Verwandte oder auch enge Freunde zur Unterstützung einbeziehen. Je mehr Menschen in Deinem persönlichen Netzwerk sind, desto leichter ist es für alle.

Manchmal ist es auch hilfreich, Unterstützung von Organisationen wie pro familia, MS-Ambulanzen oder Psycholog\*innen in Anspruch zu nehmen. Auch die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) bietet ein breites Unterstützungsangebot, auf das Du zurückgreifen kannst. Es ist wichtig, dass Du Dir Hilfe suchst, um den Alltag mit MS bestmöglich zu meistern.

## Gesund leben mit MS

Eine gesunde Lebensführung mit MS bedeutet, neben Deinen therapeutischen Maßnahmen, auf regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, Stressmanagement und eine ausgewogene Ernährung im Alltag zu achten. Obwohl keine spezielle

Ernährung bei MS empfohlen wird, kann Dir ein ausgewogener Speiseplan dabei helfen, mehr Energie für den Alltag zu haben.

Dass auch Sport nicht nur Spaß machen, sondern ein wichtiger Therapiebaustein sein kann, belegen

sogar Studien. Vor allem ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining, das auch Koordination und Gleichgewicht schult, kann MS-Symptome wie Fatigue, Spastiken, Muskelschwäche oder auch Koordinationsprobleme verbessern<sup>8</sup> (siehe auch „Klettern mit MS“ ab Seite 21).

*«Du kannst viel dazu beitragen, selbstbestimmt und aktiv zu bleiben.»*

### **Berufsleben – den Wandel gestalten**

Im Job können Dir schon kleine Veränderungen den Arbeitsalltag spürbar erleichtern, wie zum Beispiel ein passender Bürostuhl oder ein Parkplatz in der Nähe des Arbeitsplatzes. Richten Arbeitgeber einen Arbeitsplatz nach den Erfordernissen der MS ein, kann dafür möglicherweise Unterstützung beantragt werden.

Das Integrationsamt, der Integrationsfachdienst oder die Agentur für Arbeit stehen dabei mit Geld und Know-how zur Seite. Manchmal muss man jedoch akzeptieren, dass Grenzen erreicht werden, und sollte nach neuen beruflichen Möglichkeiten suchen. In solchen Fällen können Weiterbildungen oder Umschulungen helfen, ein erfülltes Arbeitsleben zu führen. Es kann auch sinnvoll sein, über eine Arbeitszeitverkürzung nachzudenken.

Generell solltest Du Lebensziele nicht vorschnell aufgeben. Wichtig ist, flexibel bei der Realisierung zu bleiben und auch das Behandlungsteam mit einzubeziehen. Mit MS zu leben erfordert Kraft. Es bedeutet aber nicht, dass die Eigenständigkeit aufgegeben werden muss. Auch Linda musste zwar ihren Beruf als Schauspielerin aufgeben, hat jedoch nach einer Umschulung einen neuen Weg für sich gefunden. Ihre Mut-Story findest Du auf S. 11.

### **Wenn die Seele leidet**

*Manchmal zeigt sich die MS nicht nur in körperlichen Beschwerden, auch die Seele kann aus dem Gleichgewicht geraten. Heute schätzt man, dass die Hälfte der Menschen mit MS im Laufe ihres Lebens an einer Depression leidet.<sup>7</sup> Es ist dabei noch unklar, ob diese eine direkte Folge MS-bedingter Nervenschäden ist oder durch die Belastung der Krankheit verursacht wird.*

*Klar ist, dass viele der Beeinträchtigungen, die MS-Betroffene erleben, auch eine psychische Belastung darstellen. Zudem können neu auftretende Symptome Ängste und Sorgen schüren. Und selbst die regelmäßigen Untersuchungen können eine Herausforderung sein – so wichtig sie auch sind. Zeigen sie doch möglicherweise eine Verschlechterung des Krankheitsbildes und davor fürchten sich viele Betroffene.*

*Deshalb ist Selbstfürsorge für Dich als Betroffene\*r enorm wichtig. Schaffe Dir möglichst viele schöne Momente und einen positiven Ausgleich für die alltäglichen Herausforderungen. Außerdem kann professionelle psychotherapeutische Unterstützung in einigen Fällen hilfreich sein.*



## Fünf Tipps, um Dein Leben mit MS aktiv zu gestalten

### Tipps 1: Bleibe informiert



Wenn Du schon lange mit MS lebst, denkst Du vielleicht, die Erkrankung gut zu kennen und Dich nicht mehr informieren zu müssen. Die Forschung steht aber nicht still und es wird an neuen Therapieoptionen gearbeitet. Deshalb ist es wichtig, auf dem Laufenden zu bleiben.

Auf der MS-Begleiter Website berichten wir regelmäßig über Neues aus der Wissenschaft. Seriöse Inhalte findest Du auch bei der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG).

### Tipps 2: Bleibe am Ball



Der Verlauf der MS ist bei jedem Menschen anders. Um zu checken, wie sich die Erkrankung entwickelt und ob die Therapie eventuell angepasst werden muss, sind regelmäßige Kontrollen wichtig. In der Regel solltest Du mindestens einmal im Jahr zu Deinem Arzt oder Deiner Ärztin gehen. Nach einem Schub oder wenn Du eine neue Therapie begonnen hast, können zusätzliche Termine notwendig werden.<sup>9</sup>

Auf der nächsten Seite haben wir beim Neurologen Dr. med. Patrick Thilmann und der MS-Nurse Isabel Knecht nachgefragt, warum Verlaufskontrollen so wichtig sind.

### Tipps 3: Bleibe flexibel



Manchmal funkt Dir die MS vielleicht im Alltag dazwischen. Begegne dem Leben deshalb mit Gelassenheit und lasse zu, dass es sich verändert. Gestalte diesen Wandel aktiv.

Solltest Du auf Hindernisse stoßen, ist das kein Grund aufzugeben. Wenn Plan A nicht klappt, gibt es in der Regel noch Plan B bis Z. Schalte notfalls einen Gang herunter und lasse Dir bei Bedarf helfen.

### Tipps 4: Bleibe im Austausch



Es mag banal klingen, aber man sieht Dir von außen nicht unbedingt an, wie es Dir geht. Einige Symptome der MS sind für andere nicht sichtbar. Wenn Du Unterstützung brauchst oder etwas Rücksicht erforderlich ist, solltest Du das offen ansprechen. Sage aber auch, wenn Du nicht bemitleidet oder bevormundet werden möchtest. Zu viel Hilfe kann eventuell Dein Gefühl von Selbstbestimmung untergraben. Dann ist es wichtig, Grenzen zu setzen.

### Tipps 5: Bleibe aktiv



Gestalte Deinen Alltag möglichst aktiv. Putzen, einkaufen, kochen etc. – Menschen mit MS können viele alltägliche Aufgaben übernehmen. Das hält fit und bewahrt ein Stück Normalität. Dränge Dich aber zu nichts, sondern achte darauf, was gerade geht. Plane auch Pausen und Ruhephasen ein, in denen Du Kraft tanken kannst. Genauso sollten Hobbys, Urlaub, Ausflüge oder Zeit mit Deinen Liebsten ein fester Bestandteil in Deinem Wochenplan sein. Gemeinsame Momente und schöne Erlebnisse können sich positiv auf Deine körperliche und mentale Gesundheit auswirken.

#### Quellen:

1. Multiple Sclerosis International Federation (MSIF). Atlas of MS. 3rd Edition, 2020. [www.atlasofms.org](http://www.atlasofms.org), letzter Zugriff: 27.05.2024; 2. Flachenecker P *et al.* Multiple sclerosis in Germany: updated analysis of the German MS Registry 2014–2018. *Fortschr Neurol Psychiatr* 2020; 88(7): 436–50; 3. DMSG Report Bericht 2022. [www.msregister.de/fileadmin/resources/public/documents/publications/reports/Report\\_Bericht\\_2022\\_V63.pdf](http://www.msregister.de/fileadmin/resources/public/documents/publications/reports/Report_Bericht_2022_V63.pdf), letzter Zugriff: 27.05.2024; 4. MS Gesellschaft NÖ. Die Geschichte der Multiplen Sklerose. [www.ms-gesellschaft.at/news/die-geschichte-der-multiplen-sklerose](http://www.ms-gesellschaft.at/news/die-geschichte-der-multiplen-sklerose), letzter Zugriff: 27.05.2024; [www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook\\_triasdmsg\\_neues\\_impressum.pdf](http://www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook_triasdmsg_neues_impressum.pdf), letzter Zugriff: 27.05.2024; 5. Bass AD *et al.* Effect of Multiple Sclerosis on Daily Activities, Emotional Well-being, and Relationships: The Global vs MS Survey. *Int J MS Care* 2020; 22(4): 158–64; 6. Deutsches Ärzteblatt. Multiple Sklerose: Hohe Lebensqualität erreichbar. [www.aerzteblatt.de/archiv/210727/Multiple-Sklerose-Hohe-Lebensqualitaet-erreichbar](http://www.aerzteblatt.de/archiv/210727/Multiple-Sklerose-Hohe-Lebensqualitaet-erreichbar), letzter Zugriff: 27.05.2024; 7. Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft. Depression. [www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblatter/03\\_Psychische\\_Aspkte/MS-Info\\_Depression.pdf](http://www.multiplesklerose.ch/PDF/de/Infoblatter/03_Psychische_Aspkte/MS-Info_Depression.pdf), letzter Zugriff: 27.05.2024; 8. DMSG. Sport und Bewegung sind gut für Körper und Seele – das gilt auch für Menschen mit Multiple Sklerose. [www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport), letzter Zugriff: 27.05.2024; 9. DGN. Leitlinien für Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose. Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen. Stand 30.11.2023, aktualisiert 05. 01.2024. <https://dgn.org/leitlinie/176>, letzter Zugriff: 27.05.2024.



# Keine Symptome, aber aktive MS?

*Warum Verlaufskontrollen so wichtig sind*

**W**ozu zur Verlaufskontrolle, wenn es mir doch gut geht? Das fragten wir den Neurologen Dr. Patrick Thilmann und die MS-Nurse Isabel Knecht. Die beiden MS-Expert\*innen arbeiten schon seit vielen Jahren als Team in einer Praxis und erklären, was es mit der versteckten Krankheitsaktivität auf sich hat, was bei der Kontrolluntersuchung eigentlich gemacht wird und wie Du Dich auf den Termin vorbereiten kannst.

In seiner Mannheimer Praxis bittet Dr. Thilmann seine MS-Patient\*innen einmal im Jahr zur Verlaufskontrolle – sogar dann, wenn sie aktuell gar keine Beschwerden haben. Und warum? „Weil es eben auch eine versteckte Krankheitsaktivität gibt, die den Patient\*innen nicht immer sofort bewusst ist“, erklärt der Neurologe. Mit der Verlaufskontrolle soll überprüft werden, wie aktiv die MS ist und ob die aktuelle medikamentöse Behandlung noch ausreicht.

Manchmal bemerken die Erkrankten nämlich nicht sofort, dass sie ein neues Symptom haben oder dass sich ein bestehendes verschlechtert hat. So nehme z. B. die Gehstrecke oder das Denkvermögen nur schleichend ab, wodurch vielen eine

Verschlechterung lange Zeit gar nicht auffalle. „Ich habe eine Patientin, die jahrelang tatsächlich körperlich kaum Beschwerden, aber kognitiv irgendwann Einschränkungen hatte“, erzählt Herr Dr. Thilmann. „Die Patientin hat Probleme mit Konzentration, Aufmerksamkeit und Arbeitsgeschwindigkeit.“ Wie sich bei seinen Untersuchungen herausstellte, waren aktive Läsionen im Gehirn die Ursache, sodass verschiedene Hirnzentren schließlich nicht mehr richtig miteinander kommunizierten. Erfahrungsgemäß sei es oft, dass Erkrankte zwar neue Beschwerden hätten, ihnen aber keine größere Bedeutung beimessen würden, weil diese oft von selbst wieder verschwänden.

Auf die Frage, worauf man als MS-Patient\*in denn überhaupt achten solle, erläutert Dr. Thilmann: „Ein Taubheitsgefühl ist das häufigste Symptom, das die Patient\*innen bei der Multiplen Sklerose haben.“ Typisch seien außerdem Sehstörungen und Lähmungserscheinungen. Die Ausfallerscheinungen könnten aber ganz unterschiedlicher Natur sein, nicht umsonst hieße es ja „die Krankheit der 1.000 Gesichter“.

*«Es gibt auch die versteckte Krankheitsaktivität ohne Symptome und ohne Schübe.»*

Es gebe auch Beschwerden, die Betroffene oft nicht direkt mit ihrer MS in Verbindung brächten, etwa Blasenfunktionsstörungen: „Gerade bei Frauen gibt es ja vielerlei Ursachen für Blasenfunktionsstörungen: Wenn man drei Kinder geboren hat, hat man das Gefühl, das ist ganz normal – aber vielleicht gibt es doch einen Zusammenhang mit der MS.“ In jedem Fall solle man sich in der Praxis melden, wenn ein neues Symptom länger als 24 Stunden anhalte, denn das könnte auf einen Schub hindeuten.

Es gibt aber eben auch die versteckte Krankheitsaktivität ohne Symptome und ohne Schübe. Deshalb seien regelmäßige Verlaufskontrollen umso wichtiger, betont Dr. Thilmann. „Wir haben häufig im Verlauf neue Auffälligkeiten in den MRT-Aufnahmen, ohne dass der Patient oder die Patientin Beschwerden hat.“ Aus diesem Grund sei die Bildgebung mit MRT (Magnetresonanztomografie) auch das Fundament jeder jährlichen Kontrolluntersuchung. Außerdem empfiehlt der Neurologe dafür noch weitere Untersuchungen:

- Körperliche Untersuchung
- Ermittlung des aktuellen Behinderungsgrads auf der EDSS-Skala (Expanded Disability Status Scale)
- Überprüfung der relevanten Blutwerte je nach medikamentöser Therapie sowie z. B. auch der Vitamin-D-Spiegel
- Messung der Nervenleitungsgeschwindigkeit
- Geistige und körperliche Funktionstests, z. B. Gehstrecken-, Sprach- und Konzentrationstests

Wirklich unangenehm sei keine dieser Untersuchungen, weiß Frau Knecht zu berichten. Bei der Messung der sensiblen evozierten Potenziale wird mit kleinen feinen Akupunkturnadeln und Strom die Leitfähigkeit und somit auch die Funktionsfähigkeit der Nervenbahnen gemessen. Manche Patient\*innen haben eine leichte Scheu gegenüber den Akupunkturnadeln, jedoch sind

**apropos**

### **Smoldering MS**

Eine versteckte Krankheitsaktivität bzw. Entzündung wird auch als „Smoldering MS“ bezeichnet, was so viel wie „Schwelende MS“ bedeutet.

Nähere Infos dazu findest Du hier:

[www.ms-begleiter.de/wissen/Smoldering-MS-ist-die-echte-MS-eine-schwelende-Erkrankung](http://www.ms-begleiter.de/wissen/Smoldering-MS-ist-die-echte-MS-eine-schwelende-Erkrankung)



95 % der Patient\*innen hinterher erstaunt, dass sie von den kleinen „Piksern“ fast gar nichts gespürt haben.

Und was passiert, wenn jemand nicht zur Verlaufskontrolle kommt? Dann bestehe die Gefahr, dass die MS im Hintergrund aktiv sei und die Behandlung nicht ausreiche – mit der Folge, dass neue dauerhafte Behinderungen entstünden, die möglicherweise den Alltag erschweren könnten, warnt Dr. Thilmann. Denn nur wenn man diese frühzeitig erkenne, könne man auch frühzeitig (be-)handeln und damit bleibenden Schäden entgegensteuern. Betroffene, die sich wegen einer möglichen Therapieänderung Sorgen machen, beruhigt Frau Knecht mit einem positiven Blick nach vorne: „Wenn wir jetzt sehen, dass etwas ist, haben wir die Chance, auf ein passenderes Medikament umzustellen!“

*«Lieber einmal zu viel zur Kontrolle kommen als einmal zu wenig.»*

Als Vorbereitung für den Kontrolltermin empfiehlt die MS-Nurse, sich vorab alle Fragen zu notieren. Ein klassisches Symptومتagebuch oder entsprechende Apps könnten Betroffenen helfen, ihre Symptome im Zeitverlauf zu dokumentieren. Für den Termin sollten alle Unterlagen mitgebracht werden, insbesondere MRT-Befunde einschließlich CDs, Krankenhausberichte zur Diagnosestellung mit Liquor-Befund und aktuelle Laborwerte. Frau Knecht rät außerdem, auch mal seine\*n Partner\*in oder die engste Bezugsperson aus der Familie mitzubringen: „Leider gibt es noch viele Fehlinformationen zu MS, daher kann es nach der Diagnosestellung zu Missverständnissen in der Familie oder der Partnerschaft kommen. Dann sage ich immer: „Wenn es für Sie in Ordnung ist, bringen Sie den\*die Partner\*in oder ein Familienmitglied zur MS-Sprechstunde

**PRAXISTIPP:**

Es gibt zahlreiche Apps, mit deren Hilfe sich MS-Symptome im Verlauf dokumentieren lassen. So z. B. die App „MS Tagebuch“ der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e. V. (DMSG).

mit. Dort haben wir Zeit und Raum, gemeinsam Ängste und Vorurteile aus dem Weg zu räumen und der Diagnose ihren Schrecken zu nehmen.“

Aber auch außerhalb der Routinekontrollen sollten Betroffene keine Scheu haben, sich an die Praxis zu wenden. „Wir raten Patient\*innen gerade am Anfang, dass sie lieber einmal zu viel kommen als einmal zu wenig“, so Dr. Thilmann. Gerade Neuerkrankte könnten die Symptome häufig noch nicht richtig einordnen. Er erzählt von einer sorgenvollen Patientin, die befürchtete, sie hätte in den letzten Monaten mehrere Schübe in Form einer kribbelnden Kopfhaut gehabt – was aber kein typisches MS-Symptom ist. „Im besten Fall können wir dann Entwarnung geben und sie beruhigen“, erklärt der Neurologe.



**ZU DEN EXPERT\*INNEN:**

**Dr. med. Patrick Thilmann** ist Neurologe mit einer Schwerpunktpraxis in Mannheim zu MS, Kopfschmerzen, Migräne und Parkinson. Er hält Vorträge zu MS und Kopfschmerz und ist auch als Kopfschmerzexperte der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (DMKG) aktiv.

**Isabel Knecht** ist medizinische Fachangestellte und erfahrene Trainerin für MS-Nurses. Seit rund fünf Jahren führt sie ihre eigene MS-Sprechstunde in Dr. Thilmanns Praxis.

# Manchmal muss man mutig sein



Um die Welt reisen, in eine neue Stadt ziehen, eine Familie gründen, lange aktiv bleiben, die Arbeitszeit verkürzen – Menschen haben viele Lebensträume. Einen solchen umzusetzen braucht manchmal Mut. Allerdings verstricken wir uns auch oft in negative Gedanken und trauen uns am Ende nicht mal mehr zu träumen. Das gilt auch für Menschen mit Multipler Sklerose. Heute stellen wir zwei mutige Menschen vor, die zeigen: Mut hat viele Facetten und es lohnt sich, etwas zu wagen.



## Eine Mut-Story von Linda

Linda teilt ihr Leben schon sehr lange mit der Multiplen Sklerose. In den mittlerweile 23 Jahren seit ihrer Diagnose hat sie vieles gelernt – auch über sich selbst. Ihr Motto lautet: mit der MS leben statt gegen sie. „Ja ich bin krank, unheilbar krank, und ja, ich kämpfe 24/7. Ich lebe und liebe mit dieser Krankheit. Doch wisst ihr was – ich bin mehr als die MS!“, schreibt Linda.

Als Linda 2001 die Diagnose erhielt, wollte sie auf die Bühne und studierte gerade Schauspiel. Doch irgendwann in einer Probe knickten ihre Beine einfach weg. Nach einigen Tagen konnte sie nicht mehr laufen, ihr ganzer Körper war taub. Nichts



ging mehr. In den ersten zehn Jahren nach der Diagnose fühlte sie sich sehr allein. Social Media gab es noch nicht und die medizinische Versorgung steckte in den Kinderschuhen. Das Leben zog an ihr vorbei, während die MS sie ausbrems- te: Viele Schübe und therapeutische Maßnahmen bestimmten ihren Alltag und Angst war der stän- dige Begleiter: Angst davor, dass plötzlich nichts mehr geht, sich Symptome nicht mehr zurückbil- den, dass sie ein Pflegefall wird.

Durch den Tod ihres Großvaters, zwölf Jahre nach ihrer Diagnose, wurde Linda jedoch bewusst, wie kostbar und schön das Leben ist. Wie besonders und einzigartig. Lindas Angst war damit nicht plötzlich weg, doch sie fand den Mut, die Perspektive auf ihr Leben zu ändern: „Was habe ich nicht schon alles erlebt? Was alles schon gemacht? Wie wertvoll ist dieses besondere Geschenk Leben! Warum lasse ich also die Angst dieses Leben, mein Leben, so bestimmen?“

## «Lasst uns mutig sein und neue Perspektiven suchen.»

Mit 34 Jahren entschloss sie sich, noch einmal zu studieren, und hat sich mittlerweile auf den Bereich Eingliederungshilfe spezialisiert. Als Nächstes möchte sie promovieren, ein Ziel, das sie sich zu Beginn ihrer MS-Diagnose nicht erträumt hätte. Was sie auf ihrem Weg hierhin gelernt hat, ist, mit ihren Schwächen umzugehen und besser auf sich und ihre Bedürfnisse zu achten.

Das Studium ermöglichte Linda, neue Wege zu erkunden. Sie fand einen Job in der Integrations- hilfe, der auf ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und ihr viel Freiraum lässt. Diesen hat Linda genutzt, um mehr über sich zu erfahren, über ihre

Wünsche und Träume, ihre Bedürfnisse, aber auch über ihr Leben mit der MS.

Was für sie am wichtigsten war: Sie hat ihre inne- re Stärke wiedergefunden. Eine Stärke, die von der MS nicht beeinflusst werden kann und die – in Lindas Worten – immer schon da war, nur kurz auf Urlaub. Mit dieser Stärke kehrte Freiheit und Freude zurück in ihr Leben.

Linda kennt ihren Körper und ihre Erkrankung mittlerweile sehr gut. Mit ihrem „liebsten Mist- Stück“ teilt sie sich das Leben ja nun auch schon seit 23 Jahren. Sie hat sich für einen freundschaft- lichen Umgang entschieden, auch wenn sie der MS nur das Nötigste an Aufmerksamkeit schenkt.

Ihre Erkrankung hat Linda akzeptiert und mit ihr Frieden geschlossen. Sie sucht nicht mehr nach dem „Warum“ und hat ihre Wut auf die MS überwunden. Heute ist sie vor allem dankbar für all die offenen Türen und Fenster, durch die sie täglich geht. So fragt sie sich nicht mehr, was wegen der MS nicht mehr geht, sondern freut sich, wie viele Dinge weiterhin möglich sind.

Vor einigen Jahren ist Linda nach Sylt gezogen, um dort zu leben und zu arbeiten, vielleicht nicht für immer, doch für jetzt ist es für sie perfekt. In ihren Worten: „Zwischen Meer, Strand und Wind – all diesen wunderbaren Naturgewalten – findet ihr mich. Denn ich bin auch eine Natur- gewalt, und zwar eine ganz, ganz starke.“



**Im Video erzählt  
Linda persönlich ihre  
Geschichte.**





## Eine Mut-Story von Ceddie

Ceddie wollte viel von der Welt sehen, andere Kulturen erkunden und ferne Länder bereisen. 2016 begann allerdings eine Reise, die er so nicht geplant hatte: Seine Multiple Sklerose ließ sich nicht mehr ignorieren, denn sie wurde mit einem Schub auf einen Schlag sehr aktiv. „Früher hat mich dieses ganze Meinen-Körper-Kennenlernen gar nicht interessiert. Selbst nach der Diagnose hat es gedauert, bevor ich zum Hinschauen bereit war, um Dinge wirklich zu verändern“, erinnert sich Ceddie an die Zeit, als sich die MS lautstark bei ihm meldete. „Mittlerweile empfinde ich es aber nicht mehr als Last, Verantwortung für mich und meinen Körper zu übernehmen, sondern als Ermächtigung.“

Trotz einiger Einschränkungen, die die MS mit sich brachte, konnte sie ihn nicht davon abhalten, sein Leben in die Hand zu nehmen und es heute bewusster zu gestalten. Klar, auch ihn plagten manchmal Zweifel. Bin ich gut genug? Was denken die anderen von mir? Schaffe ich das überhaupt? Er braucht immer wieder Mut, sich Herausforderungen zu stellen. Aber Ceddie hat für sich gelernt, dass es nicht nur einen Weg gibt, Träume und Wünsche zu verwirklichen.

Auch sein Wunsch zu reisen treibt ihn immer wieder an und er trainiert viel, um muskuläre Defizite auszugleichen. „Weil ich wandern will, mehrtägig, mit einem Trekkingrucksack auf dem Rücken – ganz unbedingt sogar – durch die Dolomiten, die Karpaten, den kleinen Kaukasus.“ 2017, nach einem Sehverlust auf beiden Augen, sagte sein Neurologe allerdings, dass Fernreisen für Ceddie erst mal vorbei sind. Das war für ihn ein harter Schlag. Waren seine Reiseträume jetzt wirklich ausgeträumt?

*«Ein Berg bietet viele Möglichkeiten, erklommen zu werden.»*

2023 war dann ein besonders herausforderndes Jahr. Verlust, Enttäuschung, Trauer ... Ceddie war am Limit. Er brauchte eine Auszeit. Also nahm er seinen Mut zusammen, sagte kurzerhand alles ab und machte sich spontan alleine auf eine Reise nach Thailand und Kambodscha auf.

Es war seine erste Reise ohne Begleitung, trotz visueller Einschränkungen. „Ich bin jetzt zurück und schaue mir Bilder an. Sicher kam vor meinem Abflug die Frage auf, ob ich mir das erlauben konnte, einfach loszufiegen. Zu dem Zeitpunkt und auch im Rückblick muss ich sagen: Ich konnte es mir nicht erlauben, es nicht zu tun.“ Sich auf die Reise zu wagen, hat ihn um eine wundervolle Erfahrung reicher gemacht, die er als Leitsatz mitgenommen hat: „Wir dürfen uns vorantrauen!“

„Die Reise war anders, als sie vor 2017 gewesen wäre, aber dafür ist die Dankbarkeit größer, dass ich endlich wieder unterwegs war.“



**Ceddie erzählt im Video von seinen Träumen mit MS.**





# Stärke Dein seelisches Immunsystem

## *Resilienz bei der Krankheitsbewältigung*

**O**b Krankheit, Trennung oder Jobverlust – im Laufe des Lebens erlebt jeder mal kleine und große Krisen. Nur dass manche Menschen solche Schicksalsschläge leichter verarbeiten als andere. Ihnen scheint diese Robustheit einfach in die Wiege gelegt zu sein. Das ist aber nur die halbe Wahrheit, denn die Forschung zeigt, dass es da noch mehr als die Gene gibt, was uns widerstandsfähiger macht – und das können wir selbst beeinflussen!

So, wie sich unser Körper mit seinem Immunsystem gegen Krankheitserreger schützt, verfügen wir auch über ein „seelisches Immunsystem“. Gemeint ist die Resilienz, also die Fähigkeit, nach Krisen bzw. Problemen oder Veränderungen wieder in die eigene Kraft zurückzufinden,

anstatt unterzugehen. Sie befähigt uns, Schicksalsschläge nicht nur zu überwinden, sondern auch daran zu wachsen. Diese innere Widerstandskraft ist ein kostbarer Schatz für Dich, um Deine MS zu bewältigen.

Resilienz ist bei jedem unterschiedlich ausgeprägt und kann sich mit der Zeit auch verändern. Manche Menschen sind von Natur aus resilient, andere werden im Laufe ihres Lebens resilienter. Resilienz beruht nicht nur auf Veranlagung, sondern auch auf Prägung und Erfahrung. Wir sind unseren Genen also nicht hilflos ausgeliefert! Tatsächlich können wir sogar den Einfluss unserer Erbanlagen verändern – und zwar durch die Art, wie wir uns verhalten. Hier stellen wir Dir ein Modell vor, mit dem Du Deine seelische Robustheit stärken kannst. Es wurde ursprünglich von der Diplompsychologin Ursula Nuber entwickelt:

## DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ



### Akzeptieren lernen

Es ist nur allzu menschlich, erst einmal gegen einen Schicksalsschlag wie eine chronische Erkrankung anzukämpfen. Wir lehnen uns gegen das Unabänderbare auf und wollen nicht annehmen, dass wir das Ereignis einfach nicht ungeschehen machen können. Das ist menschlich, nur auf Dauer kommen wir so nicht weiter, sind gefangen im Stillstand und erschöpfen uns zunehmend. Es gibt kaum etwas, bei dem Du so viel Energie verlierst, wie immer wieder mit Deiner Diagnose zu hadern, die Du damit nicht änderst.

Der erste Schritt für mehr Resilienz ist daher radikale Akzeptanz: „Ich habe MS.“ Es ist, wie es ist. Wenn Du das erst einmal geschafft hast, hast Du schon einen Riesenschritt gemacht, für den Du absolute Anerkennung verdienst.



### Selbstwirksam sein

Glaube an Deine Fähigkeiten: Um sein Leben aktiv zu gestalten, braucht es das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Darunter versteht man die eigene Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern und sein Leben dadurch positiv verändern zu können. Dabei geht es darum, eigene Kraftquellen zu nutzen und sich zuzutrauen, die Dinge selbst in die Hand nehmen und gestalten zu können.

#### PRAXISTIPP: Schreibe ein Heldenbuch

Überlege, vor welchen Hürden und Krisen Du in Deinem Leben schon gestanden hast – und wie Du sie gemeistert hast:

Welche **Stärken** und **Fähigkeiten** hast Du dafür eingesetzt? Welche Situationen gab es bisher, in denen Du **anderen geholfen** hast? Z. B.: Du hast trotz MS Deine Ausbildung abgeschlossen, bist für Deine Kinder da, hast ...

Nimm Dir ein Notizbuch und liste dort alle Deine Heldentaten auf. Du kannst auch Freund\*innen und Familie bitten, einen Beitrag für Dich zu schreiben. In Zeiten, in denen Du Dich hilflos und ohnmächtig fühlst, hilft Dir Dein persönliches Heldenbuch, Dich daran zu erinnern, welche Hürden Du schon aus eigener Kraft genommen hast und wo auch andere Deine Stärken und Fähigkeiten sehen.



### Verantwortung übernehmen

Wer sich selbstwirksam fühlt, traut sich auch eher zu, Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen – auch in schwierigen Lebensphasen. Wenn uns ein Schicksalsschlag ereilt, kann es passieren, dass wir in diesem Gefühl des Ausgeliefertseins feststecken – und damit nicht mehr in der Lage sind, unser Leben selbst aktiv zu gestalten. Wer sich aber als Opfer fühlt, macht immer andere oder äußere Umstände für seine Misere verantwortlich, weist damit jegliche Verantwortung von sich und reagiert nur noch passiv. Das macht auf Dauer unglücklich oder sogar depressiv. Die Opferrolle verlassen heißt, Unveränderbares akzeptieren zu lernen und die Dinge, die sich beeinflussen lassen, wieder selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.



### Zukunft planen

Um Deine Resilienz zu stärken, ist es wichtig, dass Du Deinen Blick nach vorne richtest. Anstatt mit der Vergangenheit zu hadern, verwende Deine Energie lieber darauf, Pläne für die Zukunft zu schmieden. Das bringt nicht nur Spaß und stimmt optimistisch, sondern schafft auch einen gesunden Abstand zum Problem. Überfordere Dich dabei aber nicht, sondern setze Dir realistische Ziele.

**PRAXISTIPP: Mein bestmögliches Ich**

In dieser Übung geht es darum, die eigene bestmögliche **Zukunft auf Papier** zu bringen. Dazu schreibst Du über 4 Tage hinweg für jeweils 20 Minuten darüber, wie Du Dir Deine eigene ideale Zukunft zu einem bestimmten Zeitpunkt vorstellst. Z.B.: In fünf Jahren werde ich meinen Traumjob gefunden haben, dabei werde ich ... und ... Wichtig ist, dass Du ausschließlich positive Visionen beschreibst. Dabei geht es nicht darum, ob Du dieses Ideal auch erreichst, sondern dass Du **reflektierst** und Dir **Ziele setzt**, die Dir helfen, mit Optimismus in die Zukunft zu schauen. Die nachhaltigen positiven Effekte dieser Übung wurden sogar in Studien belegt.

**Nach Lösungen suchen**

Wenn uns im Leben Schlimmes widerfährt, neigen wir dazu, uns in einem negativen Gedankenkarussell zu verlieren. Wir fragen uns immer wieder „Warum ich?“ und fühlen uns ohnmächtig. Doch anstatt Dich von diesen Gedanken blockieren zu lassen, fokussiere besser darauf, was Du jetzt im Moment tun kannst. Konzentriere Dich auf realisierbare Szenarien und Lösungswege. Manchmal reicht es schon, den nächsten Schritt zu gehen. Und wenn etwas nicht klappt, sei gnädig mit Dir – Fehlschläge gehören zum Leben dazu.

**Optimistisch sein**

Unser Blick auf die Welt ist entscheidend. Wenn wir sie durch eine schwarze Brille sehen, fokussieren wir uns nur auf das Negative: Wir sehen dann ständig nur Baustellen, Hindernisse, eigene Fehler oder die der anderen. Wenn wir in einem solchen „Fehler-Zoom“ gefangen sind, fällt es schwer, positive Dinge überhaupt wahrzunehmen. Optimismus heißt, beständig dafür offen zu sein, das Gute im Schlechten zu suchen.

**PRAXISTIPP: Brillentausch**

Versuche immer wieder, die Positivbrille aufzusetzen – je öfter, desto besser. Konzentriere Dich darauf, was Du gut kannst und wo Deine Stärken liegen. **Richte Deine Aufmerksamkeit auf das Positive.** Drehe den Spieß um und frage Dich, was an einer schlechten Situation vielleicht doch ganz gut sein könnte. Damit trainierst Du Dein Gehirn, immer öfter Positives als ständig nur Negatives wahrzunehmen.

**Gut vernetzt sein**

Das soziale Netzwerk ist eine der wichtigsten Säulen überhaupt, um resilient zu sein. Schon das Wissen, nicht allein zu sein und auf andere Menschen bauen zu können, ist eine große Erleichterung. Von Familie, Freund\*innen, Bekannten oder Arbeitskolleg\*innen kannst Du soziale und emotionale Unterstützung erfahren.

Entscheidend dafür ist, dass Du Dich traust, nach Hilfe zu fragen, und diese auch zulassen kannst. Gerade wenn es Dir über längere Zeit nicht gut geht, solltest Du auch offen dafür sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Umgekehrt gilt: Wenn Du anderen Deine Hilfe anbietest, festigt das nicht nur Eure Bindung. Du fühlst Dich dann auch weniger bedürftig und stärkst Deine Selbstwirksamkeit. Wichtig ist, dass Du Dich nicht übernimmst, auch lernst, Nein zu sagen, und Deine Grenzen respektierst.

**tipp**

Mehr zum Thema findest Du in der Broschüre „Mit seelischer Stärke der MS begegnen: Resilienz“ vom AMSEL e.V., die du auf deren Website im Shop bestellen kannst.



## Lässt sich Glück beeinflussen?

„... halb voll ...“



Die kalifornische Glücksforscherin Prof. Sonja Lyubomirsky fand in ihren Studien heraus, dass Lebensumstände, wie krank oder gesund, reich oder arm, verheiratet oder Single zu sein, unser Glücksempfinden nur zu einem geringen Prozentsatz beeinflussen, nämlich nur zu 10 %.

Schuld sind auch nicht allein die Gene, die etwa zur Hälfte darauf Einfluss nehmen. Ob wir glücklich sind oder nicht, entscheidet zu einem erheblichen Teil etwas, das wir selbst beeinflussen können: nämlich unser Verhalten. Davon hängt unser Glück zu erstaunlichen 40 % ab. Das heißt: „Wir haben 40 % Spielraum, um unser Glück durch unsere alltäglichen Handlungen und Gedanken zu vergrößern oder zu verkleinern“, so die Psychologin.

## apropos

*In ihrem Buch „Glücklich sein“ beschreibt die Professorin, wie sich Glück beeinflussen lässt, und gibt praktische Anleitungen für Glücksaktivitäten.<sup>1</sup>*

### Quellen.

1. Lyubomirsky, S. Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Deutschland: Campus Verlag, 2008, ISBN 9783593508764; 2. Rodgers J et al. The impact of smoking cessation on multiple sclerosis disease progression. *Brain* 2022; 145(4): 1368–78; 3. DGN. Leitlinien für Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose, Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankungen und MOG-IgG-assoziierten Erkrankungen. Stand 30.11.2023, aktualisiert 05. 01.2024. <https://dgn.org/leitlinie/176>, letzter Zugriff: 27.05.2024.

## Rauchstopp bremst Fortschreiten der MS

Dass Raucher\*Innen ein erhöhtes Risiko haben, an MS zu erkranken, ist schon seit Längerem bekannt. Ein Forscherteam aus England ging jetzt der Frage nach, ob sich das Fortschreiten der MS beeinflussen lässt, wenn Betroffene mit dem Rauchen aufhören.

Dazu nahmen sie Patientendaten des britischen MS-Registers und verglichen die Krankheitsverläufe von 7.983 aktiven Raucher\*innen, Ex-Raucher\*innen und Noch-nie-Raucher\*innen. Bereits zu Beginn litten die Raucher\*innen unter einer stärkeren körperlichen Behinderung und unter mehr Ängsten als die MS-Patient\*innen, die noch nie geraucht hatten. Rauchten die Betroffenen weiter, ging es in Sachen Behinderung deutlich schneller bergab als bei Noch-nie-Raucher\*innen. Hörten sie aber auf zu rauchen, passierte etwas, das selbst die Forscher\*innen überraschte: Die Geschwindigkeit, mit der die Behinderung zunahm, verlangsamte sich auf das Niveau von Noch-nie-Raucher\*innen – und auch die Ängste wurden weniger.<sup>2</sup>

### Das Ergebnis macht Mut:

Wenn Du Raucher\*in bist, kannst Du selbst Einfluss auf den Verlauf Deiner MS nehmen, indem Du den Zigaretten abschwörst.<sup>2,3</sup>



# Tierisch gute Freunde

## *Wie Haustiere uns helfen*

**J**ede\*r zweite Bewohner\*in unseres Landes hat mindestens einen tierischen Mitbewohner, manche haben sogar gleich mehrere. Ob Hund, Katze oder Papagei – Tiere sind nicht nur unterhaltsame Freunde, sie leisten oft auch einen wichtigen Beitrag zu unserem Wohlbefinden.

Vor einigen Jahren widmeten sich Forscher\*innen der japanischen Azabu-Universität einer kuscheligen Aufgabe: Sie schauten Hundebesitzer\*innen beim Streicheln und Spielen mit ihren vierbeinigen Begleitern zu. So kamen die Wissenschaftler\*innen einem interessanten Phänomen auf die Spur: Beim Kuscheln mit den Vierbeinern wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Das Kuschelhormon stärkt damit nicht nur die Beziehung von Liebespaaren oder die Bindung von Mutter und Kind, es stärkt auch das Band zwischen Hund und Halter\*in.

Wer seinen vierbeinigen Freund streichelt, sorgt einerseits für eine erhöhte Ausschüttung des Kuschelhormons beim Hund. Je mehr sich nun andererseits der Hund dem Menschen widmet, desto mehr Oxytocin wird auch beim Hundebesitzer oder bei der Hundebesitzerin freigesetzt. Da Oxytocin auch ein Glückshormon ist, haben beide beim gemeinsamen Kuscheln meist richtig gute Laune.<sup>1</sup>

### **Es muss nicht gleich ein Pferd sein: Haustiere und MS**

Doch ist ein eigenes Haustier auch etwas für Menschen mit MS?

Die Antwort liefern gleich drei amerikanische Universitäten, die gemeinsam sechs Jahre lang den Einfluss von Tieren auf ihre Besitzer\*innen untersuchten: Ein kleiner oder großer Begleiter sorgt nicht nur für bessere Laune, sondern konnte auch





Gedächtnisverlust und andere Formen des kognitiven Abbaus verlangsamen. Ein wichtiger Grund für diesen positiven Effekt liegt in der deutlichen Reduktion von Stress, der bekanntlich einer der wichtigsten Faktoren für die Gesundheit des menschlichen Gehirns ist.<sup>2</sup>

Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns für einen Hund, eine Katze oder Wellensittiche entscheiden – alle Haustiere können für mehr Glück und Zufriedenheit sorgen und ganz natürlich den menschlichen Blutdruck senken.

Für Menschen, die mit MS leben, gibt es neben der Stressreduktion noch einige weitere Punkte, die für die Anschaffung eines Haustiers sprechen: Tiere geben ihren Besitzer\*innen eine Aufgabe und halten sie in Bewegung – ein wichtiger Punkt für alle MS-Betroffenen. Wer schon einmal eine\*n Hundebesitzer\*in erlebt hat, der weiß: Mit dem eigenen Vierbeiner sind täglich drei Runden das Mindestprogramm an Auslauf, den der Hund braucht. Auf diesen Spaziergängen ist ein Hund übrigens auch ein sicherer Weg, um mit anderen Hundebesitzer\*innen oder Menschen aus der Nachbarschaft ins Gespräch zu kommen und so neue Bekanntschaften zu schließen.

Wer sich für eine Katze entscheidet, kann beruhigt sein: Die schnurrenden Vierbeiner bleiben gerne entspannt zu Hause, wenn man selbst tagsüber zur Arbeit geht. Umso schöner ist dann der Moment, wenn sie schon an der Wohnungstür warten, um sich eine Portion Streicheleinheiten abzuholen.

Doch Haustiere fordern nicht nur Bewegung und Aufmerksamkeit, sie geben auch viel zurück. Wer sich um ein Tier kümmert, wird seine bedingungslose Zuneigung erfahren – Haustiere lieben uns und genau deshalb lieben wir sie. Kein Wunder also, dass inzwischen fast jeder zweite Haushalt in Deutschland ein oder mehrere Haustiere beherbergt.

### **Eine Idee so alt wie Schildkröten: Tiere als Therapeuten**

Die Erkenntnis, dass Haustiere ihren Besitzer\*innen nicht nur Freude machen, sondern auch für die Gesundheit wichtig sind, ist übrigens keine neue Erkenntnis. Schon im späten 18. Jahrhundert wurden Tiere eingesetzt, um Kommunikation und Wohlbefinden von Kranken zu verbessern. Und auch der berühmte Psychologe Sigmund Freud brachte seine Hündin gerne mit zu Thera-

piesitzungen, um mit ihrer Hilfe seine Patient\*innen zu beruhigen und zu entspannen.<sup>3</sup>

Heute sind sich Wissenschaftler\*innen einig: Haustiere sind gute Begleiter, auch um Sorgen und Ängste mit ihnen zu teilen. Instinktiv spüren sie, wenn ihre Besitzer\*innen sie brauchen, und stehen uns Menschen dann treu zur Seite. Dafür kümmern wir uns um sie, selbst wenn wir gerade düstere Gedanken haben oder es uns nicht gut geht. So

bietet die Verantwortung für ein geliebtes Haustier einen Sinn und sorgt dafür, dass wir aktiv bleiben.<sup>4</sup>



**MS-Einblicke:** Auf dem MS-Begleiter YouTube-Kanal stellen einige Betroffene ihre tierischen Begleiter vor.



## Was sollte ich beachten, wenn ich mir ein Haustier anschaffen möchte?

Jedes Haustier hat seine ganz eigenen Bedürfnisse und Betreuungswünsche. Ein Papagei kann bis zu 80 Jahre alt werden, ein Hund ist ungern alleine und ein Goldfisch will auch im Urlaub versorgt werden. Für Menschen mit MS kommt die Frage hinzu, wer sich bei MS-bedingten Einschränkungen um das Tier kümmern kann? Deshalb solltest Du Dir gut überlegen, welchen tierischen Freund Du Dir an Deine Seite holst. Hier einige Fragen, die Dir bei der Auswahl helfen können:

- Wie viel **Zeit** habe ich, um mich um ein Tier zu kümmern?
- Was kann ich mir **finanziell** leisten?
- Wie viel **Platz** braucht das Tier?
- Ist das Tier eine **körperliche Herausforderung** für mich?
- Welche Ansprüche hat es? Braucht es viel **Auslauf** in der Natur?
- Wer kann mich bei der **Betreuung und Versorgung** unterstützen?
- Was tun, wenn das **Tier krank** wird oder es im Alter mehr Pflege braucht?

Es gibt einiges zu bedenken, bevor Du Dir ein Lebewesen anschaffst und Verantwortung dafür übernimmst. Deshalb ist es wichtig, Dich vorher ausführlich zu informieren. Mit etwas Vorbereitung und Planung spricht aber nichts dagegen, Dir einen tierisch guten Freund ins Haus zu holen.

### Quellen:

1. Science. Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds. [www.science.org/doi/10.1126/science.1261022](https://doi.org/10.1126/science.1261022), letzter Zugriff: 27.05.2024;  
 2. UNIVERSITY of FLORIDA News. Long-term pet ownership may help older adults retain cognitive skills. <https://news.ufl.edu/2022/02/pet-ownership-study/>, letzter Zugriff: 27.05.2024; 3. EAG/FPI. Tiere in der Therapie – Wissenschaftliche Grundlagen. [www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Tiere-in-der-Therapie---Wissenschaftliche-Grundlagen.pdf](https://www.eag-fpi.com/wp-content/uploads/2014/10/Tiere-in-der-Therapie---Wissenschaftliche-Grundlagen.pdf), letzter Zugriff: 27.05.2024; 4. MS-Begleiter. Haustiere und MS – Warum ist dir dein Haustier so wichtig? | Perspektivwechsel #12. [www.ms-begleiter.de/einblick-blog/einblick-team/haustiere-und-ms-warum-ist-dir-dein-haustier-so-wichtig](https://www.ms-begleiter.de/einblick-blog/einblick-team/haustiere-und-ms-warum-ist-dir-dein-haustier-so-wichtig), letzter Zugriff: 27.05.2024.

# Wer sich an die Wand traut, gehört an die Wand

## *Klettern mit MS*

**K**lettern ist längst nicht mehr nur eine Trendsportart, sondern hat sich zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt, die Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und körperlicher Verfassungen begeistert. Doch was, wenn man mit einer Beeinträchtigung wie Multipler Sklerose konfrontiert wird? Kann man trotz dieser Erkrankung weiterhin die senkrechten Wände erklimmen und sich den Herausforderungen des Kletterns stellen? Die Antwort lautet: Ja! Ob mit oder ohne körperliche Einschränkung: Klettern kann als Therapie oder einfach als Sportart mit viel Spaß auch für Menschen mit MS fungieren.

Für Sanna und Claudia stand Klettern eigentlich nicht ganz oben auf der Liste der Sportarten, in denen sie sich ausprobieren wollten. Beide haben jedoch auf unterschiedliche Weise erfahren, dass man auch mit Multipler Sklerose „Wände hochgehen“ kann und für beide hat sich damit eine wundervolle Möglichkeit eröffnet, aktiv zu bleiben.

Claudia hat erst relativ spät mit Ende 40 ihre MS-Diagnose erhalten. Das Klettern hat die heute 56-Jährige in der Reha bei der Therapie an einer mobilen Kletterwand kennengelernt. „Die kann man sich vorstellen wie ein Laufband, nur hochkant, mit Tritten und Griffen“ erzählt Claudia.



Sie ist vorher noch nie geklettert, merkte aber schnell, dass ihr das Training nicht nur gut tut, sondern auch richtig viel Spaß macht. In der Reha hatte ihr damals schon jemand von den GÄMSen erzählt. „Die GÄMSen“ ist eine Klettergruppe für Menschen mit Handicap in Wuppertal, in der sie seitdem aktiv ist.

### Klettern hält fit<sup>1</sup>

Klettern ist ein Ganzkörpertraining, das schnell Erfolge zeigen kann. Gerade unter Physiotherapeut\*innen gilt es als besonders geeignet, um Kraft, Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht zu verbessern.

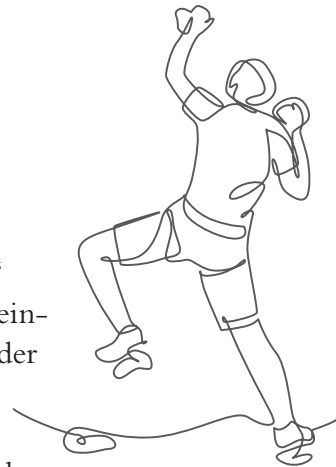
Als Training für Menschen mit MS kommen vor allem zwei Klettervarianten infrage :

- Beim **Sportklettern** wird die Person an der Wand über ein Seil von einem Kletterpartner oder einer Kletterpartnerin gesichert.
- Beim **therapeutischen Klettern** werden einzelne Bewegungssequenzen wiederholt, wie Griffe oder Schritte, um spezielle Funktionen zu stärken. Dabei werden die Übenden von Therapeut\*innen unterstützt.

Klettern trainiert die Motorik und aktiviert auch weniger genutzte Fähigkeiten und Bewegungsmuster. Allerdings muss man wie bei jeder Sportart dran bleiben, um langfristig davon zu profitieren.

Auch Sanna ist Mitglied bei den GÄMSen. Anders als Claudia lebt sie schon ihr ganzes Erwachsenenleben mit MS. Die Diagnose erhielt sie mit 21 Jahren. Nach rund 31 Jahren mit der Erkrankung ist sie mittlerweile von zahlreichen Einschränkungen betroffen und oft auf die Hilfe eines Rollstuhls angewiesen. Trotzdem ist sie sportlich sehr aktiv, um mit der MS fit zu bleiben. Neben Tischtennis im Rolli ist sie so auch zum Klettern gekommen. Ein anderer Rollstuhlfahrer

hatte sie auf die Idee gebracht. Hätte ein\*e Fußgänger\*in ihr das Thema „Klettern mit Handicap“ vorgeschlagen, wäre sie wahrscheinlich skeptischer gewesen. Ich an der Kletterwand? Unmöglich! So wurde sie neugierig. Sie begann zunächst in einer Klettergruppe der DMSG und lernte später die GÄMSen kennen.



Sanna merkt durch das Klettern eine deutliche Verbesserung ihrer Kondition. Sie hat dadurch auch ihren Körper besser kennengelernt und gelernt, ihm trotz Handicap wieder mehr zuzutrauen. Claudia kann die positiven Effekte des Kletterns bestätigen: „Ich schlafe danach besser, ich laufe danach besser, ich habe weniger Schmerzen“, und auch einen positiven Effekt auf ihre Rumpfmuskulatur konnte sie beobachten.

Die Erfahrungen der beiden spiegeln sich auch in Studien zu den positiven Effekten des Kletterns wider. Selbst eine Reduktion der Fatigue konnte hier durch regelmäßiges Training festgestellt werden.<sup>2</sup>

### Klettern gibt Selbstvertrauen

Klettern ist nicht nur gut für den Körper. Es kann auch das Selbstbewusstsein stärken. Eine steile Wand zu erklimmen ist für viele ein persönlicher Erfolg – der kann motivieren, auch andere Herausforderungen im Alltag anzugehen. Beim Klettern kann man im wörtlichen Sinne ganz neue Wege ausprobieren und muss individuelle Lösungswege finden. Das hält den Kopf flexibel – ein Effekt, der im Leben mit Multipler Sklerose sehr hilfreich sein kann.

„Im Alltag fokussiert man sich viel auf Probleme und darauf, was nicht geht. Das funktioniert aber beim Klettern nicht. Da ist es völlig egal, was am Boden ist. Beim Klettern fokussiere ich mich auf die Wand und es zählt, was ich mir in diesem

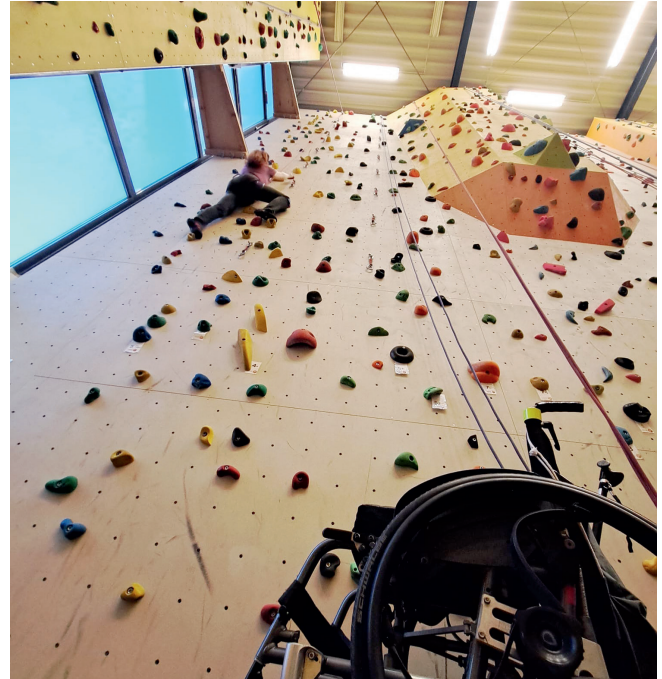
Moment zutraue. Ich habe beim Klettern wieder gelernt, meinem Körper zu vertrauen und mich von ihm überraschen zu lassen“, erzählt Sanna. Von ihr stammt auch die Titelaussage dieses Artikels. Mit ihrem Mut und ihrer Energie beweist sie, Klettern zu können ist keine Frage der körperlichen Grundverfassung.

## Klettern ist ein Teamsport

Beim Klettern kommt noch eine soziale Komponente hinzu, denn man klettert nie alleine. Wer von einem Kletterpartner oder einer Kletterpartnerin mit einem Seil gesichert wird, lernt, sich auf andere zu verlassen. Es gibt auch sogenannte Beikletterer, die Menschen mit Einschränkungen in der Wand unterstützen, indem sie zum Beispiel Füße setzen oder die Person in der Wand stabilisieren. Im Austausch als Team kann man sich gegenseitig beistehen und einen neuen Umgang mit körperlichen Einschränkungen finden.

*«An der Kletterwand kann man seine Grenzen ausloten und auch verschieben – egal, wie fit man ist.»*

Bei den GäMSen werden deshalb auch gerade Partner\*innen ermuntert, am Klettern teilzunehmen. Die Klettergruppe wird außerdem von vielen Helfer\*innen unterstützt. „Die Fitteren klettern meist feste Routen, die man an der Farbe der Griffe und Tritte erkennt. Die gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die anderen klettern bunt, wie wir das nennen. Aber egal, wer was macht, Spaß und Teamgeist stehen immer im Vordergrund“, sagt Claudia.



In der Regel trainieren so an den Wochenenden 20 bis 30 Menschen mit und ohne Handicap miteinander und auch Kletterausflüge und -reisen in der Natur werden regelmäßig organisiert.

Vielen Dank an Claudia und Sanna von den GäMSen für das spannende Interview.

### Quellen:

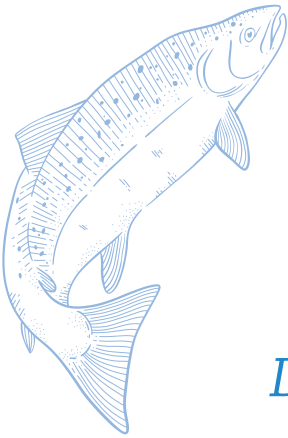
1. DMSG. Grundsätzliches. [www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport/klettern](http://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport/klettern), letzter Zugriff: 27.05.2024; 2. Neurologie & Rehabilitation. Wirkung von Therapeutischem Klettern bei Personen mit Multipler Sklerose – Hinweise oder Nachweise? [www.hippocampus.de/media/316/cms\\_522718d16e19b.pdf](http://www.hippocampus.de/media/316/cms_522718d16e19b.pdf), letzter Zugriff: 27.05.2024.

## apropos

### Wo kann man Klettern?

Wer Klettern möchte, hat hierzulande viele Möglichkeiten, denn es gibt zahlreiche Kletterhallen und einige Klettergruppen, die sich speziell auch an Menschen mit Handicap richten. Hilfreiche Informationen dazu findest Du auf der Seite des Deutschen Alpenvereins: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de). Mehr Infos zu den GäMSen findest Du unter [www.die-gaemsen-wuppertal.de](http://www.die-gaemsen-wuppertal.de).

# Antientzündliche Ernährung bei MS?



## Die Rolle der richtigen Omega-Fettsäuren

**K**ann man Entzündungen einfach wegessen? Das klingt verlockend, aber wirklich wegessen lässt sich keine Entzündung. Dennoch ist da was dran, denn wir nehmen über die Nahrung Grundstoffe zu uns, die Entzündungen fördern oder hemmen. Entzündungen sind eine natürliche Reaktion des Körpers auf Schädigungen oder Infektionen, die dazu dienen, den Heilungsprozess einzuleiten. Bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose gerät dieser Mechanismus jedoch aus dem Gleichgewicht, wodurch chronische Entzündungen entstehen können.

Damit Entzündungen entstehen und auch wieder abklingen können, müssen Immunzellen miteinander kommunizieren. Das tun sie mithilfe von Botenstoffen. Botenstoffe sind chemische Substanzen, die in unserem Körper Informationen und Signale übertragen und dadurch auch Entzündungen anfachen und lindern können. Hier kommt die Ernährung ins Spiel, denn aus der Nahrung bezieht unser Körper die Grundstoffe für ihre Herstellung. Eine wichtige Rolle spielen dabei die

mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, auch bekannt als gute und schlechte Fettsäuren.

Die Entzündungsbotsen entstehen in erster Linie aus den Omega-6-Fettsäuren, die wir vor allem in Form fetter tierischer Lebensmittel wie Schweinefleisch, Wurst oder Milchprodukte zu uns nehmen. Omega-6-Fettsäuren sind aber nicht einfach „die Bösen“ – wir brauchen sie auch: Aus ihnen gehen z. B. wichtige Botenstoffe für die Blutgerinnung hervor, die der Körper benötigt, wenn wir uns verletzen.

Ihre Gegenspieler sind die „guten“ Omega-3-Fettsäuren. Aus ihnen baut unser Körper unter anderem Teile der Zellmembran, sie sind an der Bildung der körpereigenen Abwehrzellen beteiligt und aus ihnen werden auch die entzündungshemmenden Botenstoffe gebaut. Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind **EPA** (Eicosapentaensäure) und **DHA** (Docosahexaensäure), denn unser Körper kann diese direkt verwerten. Sie kommen hauptsächlich in fettreichen Kaltwasserfischen oder als pflanzliche Alternative in Algenöl vor.

Diese beiden kostbaren Fettsäuren kann unser Körper auch selber herstellen, und zwar durch die

Umwandlung der Alpha-Linolensäure (ALA), die hauptsächlich in bestimmten Samen und Nüssen vorkommt. Leider ist diese Eigenproduktion aber sehr begrenzt. Deswegen bringt es mehr, wenn Du direkt Omega-3-Lebensmittel verzehrst, die reich an EPA und DHA sind, als wenn Du Dich einfach nur von ALA-Fettsäuren ernährst.

## Verhältnis in Schieflage

Seitdem wir immer mehr verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte essen, nehmen wir viel zu viel Omega-6-Fettsäuren und viel zu wenig Omega-3-Fettsäuren mit unserer Nahrung auf. Dazu kommt, dass die beiden Fettsäuren im Körper miteinander konkurrieren, weil sie durch dieselben Enzyme verarbeitet werden. Enzyme steuern im Körper nicht nur die Verdauung, sondern auch sämtliche Stoffwechselprozesse.

Damit sie Omega-3 aber überhaupt verwenden können, muss das Verhältnis zu Omega-6 stimmen: Ist das Enzym schon mit der Verarbeitung von Omega-6 überlastet, hat es keine Kapazitäten mehr frei für Omega-3. Dadurch steht dem Körper sehr viel Grundstoff für die Bildung entzündungsfördernder, aber nur wenig für die entzündungshemmender Botenstoffe zur Verfügung – das Gleichgewicht kippt und die Entzündungsneigung steigt.

## Nutzen bei entzündlichen Erkrankungen

Jetzt fragst Du Dich wahrscheinlich, ob es auch für Dich gut wäre, mehr Omega-3 und weniger Omega-6 zu essen? Tatsächlich geht es einigen Menschen mit chronisch entzündlichen Erkrankungen besser, wenn sie den Genuss Omega-6-reicher Lebensmittel einschränken. Die zugrunde liegende Idee dabei ist, der Entzündung ihre Boten zu entziehen, vor allem durch Verzicht auf tierische Lebensmittel. Zum Beispiel haben Stu-

## Gesund genießen: Pak-Choi-Salat mit Lachs

Omega-3 ist reichlich in Lachs und auch in Quinoa vorhanden. Granatäpfel und rote Zwiebeln haben zusätzlich eine entzündungshemmende Wirkung und können Zellen vor Schäden schützen, wie z.B. durch freie Radikale.

### Zutaten für 2 Portionen:

175 g Lachsfilet  
40 g Quinoa  
175 g Pak Choi  
1 rote Zwiebeln  
¼ Granatapfel  
2 ½ EL Olivenöl  
½ Handvoll Dill  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Lachsfilet abspülen und trocken tupfen.
2. In eine Auflaufform geben, mit 1 EL Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 15 Minuten garen.
4. Quinoa abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser bissfest garen (ca. 15 Minuten); dann 5 Minuten auskühlen lassen.
5. Währenddessen Pak Choi putzen, waschen und quer in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Kerne aus dem Granatapfel lösen. Dill waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Lachsfilet ebenfalls kleiner zupfen.
6. Alle vorbereiteten Zutaten vorsichtig mit Zitronensaft und restlichem Öl mischen und den Pak-Choi-Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

## Buntes Backgemüse mit Fetaquark und Leinöl (vegetarisch)

### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Frühkartoffeln  
 400 g Baby-Bunte-Bete (oder: bunte Rüben)  
 2 EL Olivenöl  
 250 g Quark  
 100 g weicher Fetakäse  
 2 EL Leinöl  
 2 TL Kümmelsamen  
 1 EL Petersilie;  
 gehackt  
 Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Abgießen und ausdampfen lassen.
2. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Bunte Bete putzen, waschen und halbieren.
4. Mit dem Olivenöl und etwas Salz mischen und mit den Kartoffeln auf einem Backblech verteilen. Im Ofen 35–40 Minuten garen.
5. Den Quark mit dem Fetakäse sowie etwas Pfeffer und Salz in einer Schüssel cremig rühren.
6. Den Kümmel in einer Pfanne rösten, bis er duftet.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten, Leinöl und Quark in Klecksen darauf verteilen.

dien gezeigt, dass Menschen mit entzündlichen Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis davon profitieren, im Rahmen der Ernährung weniger Fettsäuren aus der Omega-6-Gruppe zu sich zu nehmen, dafür aber mehr aus der Omega-3-Gruppe.<sup>1</sup>

Bei Multipler Sklerose ist die Sachlage leider nicht so klar.<sup>2</sup> Es gibt jedoch Hinweise, dass sich die erhöhte Zufuhr von Omega-3 und Vitamin D günstig auf Aktivität und Fortschreiten der MS auswirken könnte. Wenn Du es selbst mal ausprobieren willst, findest Du in der Box rechts ein paar Tipps.<sup>3,4</sup>

## Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3

Zum Thema Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3 gibt es viele Meinungen, aber leider zu wenige verlässliche Fakten, ob und wenn ja, in welcher Dosierung Omega-3-Produkte gesundheitsförderlich sind. Daher sehen führende Expert\*innen derzeit keinen Anlass, für Menschen mit MS eine Nahrungsergänzung mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu empfehlen.<sup>1,5,6</sup> Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass zu hoch dosierte Omega-3-Produkte sogar gesundheitsschädlich sein können. Außerdem sind Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Hol Dir daher zuerst ärztlichen Rat ein, bevor Du zu solchen Nahrungsergänzungsmitteln greifst.

### Quellen:

1. Hauner H *et al.* Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuel Ernährungsmed* 2019; 44: 384–419; 2. Tredinnick AR *et al.* Evaluating the Effects of Dietary Interventions on Disease Progression and Symptoms of Adults with Multiple Sclerosis: An Umbrella Review. *Adv Nutr* 2020; 11(6): 1603–15; 3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit. 5., aktualisierte Auflage 2020, ISBN 978388749223-6; 4. DGE. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 2015, ISBN 9783829571142; 5. Wirth R *et al.* Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Klinische Ernährung in der Neurologie. *Aktuelle Ernährungsmedizin* 2013; 38(04): e49–e89; 6. Smolich M. Supplemente mit Omega-3-Fettsäuren: Gibt es evidenzbasierte Indikationen? *Arzneiverordnung in der Praxis* 2019; 46(3/4): 143–51;

## MEHR OMEGA-3



### Mehr fette Fische

Natürliche Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Kaltwasserfische wie Makrele, Hering oder Lachs (pro Woche 2 Portionen).

Einheimische Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen enthalten ebenfalls Omega-3, wenn auch weniger. Veganer\*innen können ihren Bedarf durch Mikroalgenöle decken.



### Mehr gute Nüsse & Samen

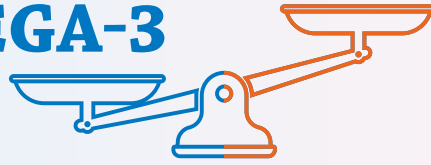
In Walnüssen, Mandeln, Chia- und Leinsamen sowie grünem Blattgemüse (Feldsalat) stecken viele ALA-Omega-3-Fettsäuren.



### Mehr gute Öle

Reich an ALA-Omega-3-Fettsäuren sind auch Lein-, Raps- und Walnussöl. Erhitze die Öle aber nicht und bewahre sie dunkel und luftdicht auf. Etiketten wie „Omega-safe“ oder „Oxyguard“ kennzeichnen hochwertige Öle, die kalt und unter Ausschluss von Licht und Sauerstoff gepresst wurden.

## Weniger Omega-6



### Weniger fettes Fleisch

Fette tierische Lebensmittel wie Schweinefleisch, Leber, fettige Wurstsorten oder auch Eier sind Quellen von Omega-6-Fettsäuren. Iss nicht mehr als 2 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche.

### Weniger Fast Food

Meide Fertiggerichte und gönne Dir frisch zubereitete Speisen. Auch fettige Süßspeisen mit viel Butter oder Sahne (z. B. Eiscreme, Kuchen) solltest Du Dir nur ab und zu gönnen.

### Weniger schlechte Fette

Setze tierische Fette wie Butter, Schmalz oder Sahne nur sparsam ein. Nimm statt „schlechten“ Sonnenblumen-, Soja-, Distel- und Maiskeimölen lieber gute Öle (s. links). Meide gehärtete Fette, die z. B. in Chips vorkommen: Sie enthalten viele Transfette, die Deinen Bedarf an lebensnotwendigen Omega-Fettsäuren erhöhen, weil sie im Körper um dasselbe Enzym buhlen.

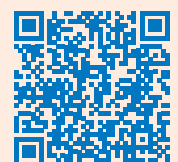
# Ehrlich erklärt



*Wie wird Multiple Sklerose diagnostiziert? Was sind typische Symptome?  
Was passiert bei Kontrolluntersuchungen? Warum sind die so wichtig?  
Und was hilft bei Fatigue?*



Diese und viele andere Fragen beantwortet Dr. Sven Ehrlich in einer neuen MS-Begleiter Videoreihe. Der Neurologe war lange leitender Oberarzt an der Klinik für Neurologie und neurologische Intensivmedizin im FKH Wernsdorf. Seit Januar 2024 hat er eine eigene Praxis in Leipzig. Dr. Ehrlich hat schon viele Menschen mit MS behandelt und kennt ihre Fragen. Dank seiner Erfahrung weiß er, wie er komplexe Zusammenhänge leicht verständlich und kompakt erklären kann.





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

Wir haben MS-Betroffene nach wiederkehrenden Themen und absurden Erlebnissen aus dem Leben mit MS gefragt, die Phil in neuen Cartoons festhalten kann.

Hier findest Du die Geschichten von Janine und Mandy. Ein Video-Porträt von Phil sowie weitere Cartoons findest Du auf dem MS-Begleiter Instagram-Kanal [@ms\\_begleiter](https://www.instagram.com/ms_begleiter).

### Der Fatigue-Magnet



### Betrunken Auto fahren?



### Alltag eines tierischen MS-Begleiters



# 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



**Abo  
frei  
Haus**

**Ja,  
ich will ...**

60083 Frankfurt am Main

Postfach 180241

Atlantis Health GmbH

**Deutsche Post**  
ANTWORT

Empfänger  
zahlt  
Entgelt