MULTIPLE SKLEROSE

Die wichtigsten Fakten rund um die Erkrankung



MS begleiter

sanofi

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

die Diagnose „Multiple Sklerose" kommt für die meisten unerwartet. Viele benötigen erstmal Zeit, um zu verstehen, was genau das für das eigene Leben bedeutet. Selbstverständlich gibt es zunächst viele Fragen: Was macht die Krankheit mit mir? Was bedeutet das – ein Leben mit MS? Wie wird die Erkrankung meinen Alltag verändern?

Die wohl wichtigste Information gleich vorneweg: Dank moderner Behandlungsmethoden und einer größeren Auswahl an wirksamen Medikamenten kann die MS inzwischen besser als noch vor wenigen Jahren behandelt werden. Der medizinische Fortschritt kommt zu immer mehr Erkenntnissen über die Erkrankung und ermöglicht so die Entwicklung neuer Substanzen, die in den Krankheitsprozess eingreifen können. Viele Menschen weltweit arbeiten kontinuierlich daran, die MS noch besser behandeln zu können als bisher.

Die vorliegende Broschüre soll Dir helfen, Antworten auf Deine Fragen zu finden. Wir hoffen, Dich mit hilfreichen Informationen und nützlichen Tipps in dieser neuen Situation begleiten und unterstützen zu können.

UNSER TIPP

Wie viel jeder wissen möchte, ist individuell verschieden. Die anfängliche Flut an neuen Informationen kann auch überwältigend sein. Du musst nicht gleich alles wissen. Informiere Dich über die Erkrankung Stück für Stück. Achte bei Deiner Recherche auch auf die Seriosität der Inhalte. Ein grundlegendes Verständnis ist wichtig, denn es kann Dich im Gespräch mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin unterstützen und helfen, die für Dich richtigen Entscheidungen zu treffen und mit der MS zu leben.

INHALTSVERZEICHNIS

05 MS verstehen

Multiple Sklerose – was ist das? 05

Was sind die Ursachen? 07

MS-Mythen unter der Lupe 09

MS hat viele Gesichter 12

MS & Mental Health 14

Krankheitsverlauf – das MS-Kontinuum 16

Verlaufskontrollen – Teil des MS-Managements 18

26 Behandlung – Ziele & Möglichkeiten

Die MS-Therapie 28

Tipps für das Arztgespräch 33

36 Leben mit MS

Adressen und hilfreiche Infos 39

MS-Begleiter – wir sind da für Dich 40



MS VERSTEHEN

Die erste Frage, die sich nach einer Diagnose fast jede*r stellt, ist: Was ist das eigentlich für eine Erkrankung, die ich jetzt habe? Vermutlich hat Dein Arzt bzw. Deine Ärztin Dir einige Zusammenhänge erklärt und Dich informiert. Aber nach einer solchen Diagnose ist es nicht immer leicht, medizinische Fakten aufzunehmen, alle medizinischen Fachausdrücke zu verstehen und ihre Bedeutung für sich richtig einzuordnen. Deshalb haben wir hier wichtige Eckdaten für Dich zusammengetragen.

Multiple Sklerose – was ist das?

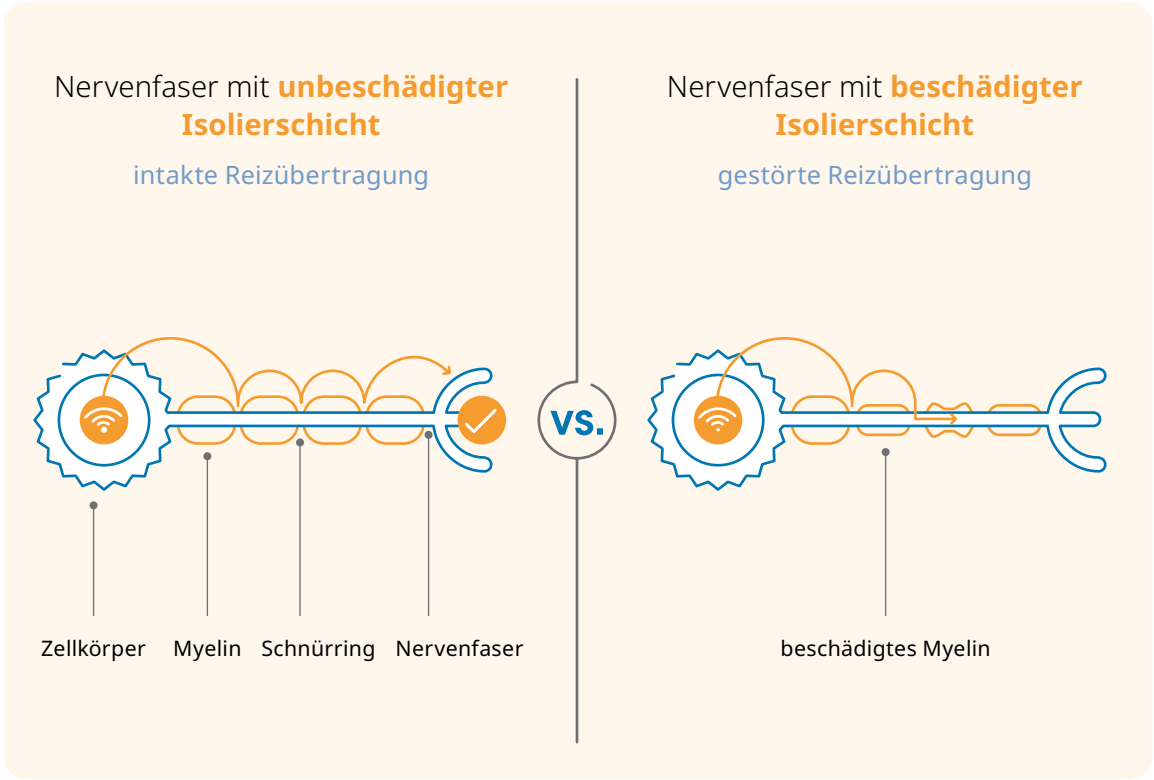
Multiple Sklerose – kurz MS – ist eine fortschreitende Erkrankung des zentralen Nervensystems (ZNS), die heute gut behandelt werden kann, aber nicht heilbar ist. Daher wird sie als chronisch (andauernd) bezeichnet. Das ZNS umfasst die im Gehirn und im Rückenmark gelegenen Nervenstrukturen, die für die Verarbeitung und Weiterleitung von Reizen zuständig sind. Das heißt, die Nerven des ZNS geben wichtige Informationen im Körper weiter. Am Zielort angekommen werden diese Informationen verarbeitet und unser Körper reagiert, zum Beispiel durch eine Bewegung oder eine Empfindung.

Im gesunden Organismus

Gesunde Nerven sind von einem schützenden und isolierenden Material umgeben, dem sogenannten Myelin. Dieser Schutzmantel wird auch Myelinscheide, Markscheide oder Nervenscheide genannt. In regelmäßigen Abständen ist diese Isolierschicht durch sogenannte Schnürringe unterbrochen. Ohne das Myelin und die Schnürringe würde sich ein elektrischer Impuls sehr langsam durch die Nervenbahnen bewegen. Das Myelin ermöglicht dem Reiz, von einem Schnürring zum nächsten zu springen. Das beschleunigt die Übertragung der Botschaften.

Bei Menschen mit MS

Bei Menschen mit MS wird die Isolierschicht um die Nervenfaser durch Entzündungen zerstört und die elektrischen Impulse können nicht mehr von Schnürring zu Schnürring springen. Die Übertragung der Reize wird langsamer und es können Empfindungs- und Bewegungsstörungen auftreten. Im Verlauf der Erkrankung können die Entzündungen die ungeschützten Nerven auch direkt angreifen und diese sogar zerstören.



Was sind die Ursachen?

Multiple Sklerose gehört zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Das heißt, das körpereigene Immunsystem ist fehlgesteuert. Abwehrzellen, die den Körper normalerweise vor Eindringlingen wie Krankheitserregern schützen sollen, richten sich gegen körpereigene Strukturen. Im Falle der MS sind das die Nervenzellen des zentralen Nervensystems. Trotz intensiver Forschung sind die Ursachen für diese „Fehlfunktion" nicht eindeutig geklärt. Wissenschaftler*innen vermuten, dass die MS durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden kann. Möglicherweise müssen mehrere Faktoren zusammenkommen, damit die Erkrankung auftritt.[1]

MULTIPLE SKLEROSE IN ZAHLEN[1]



Frauen erkranken mehr als doppelt so häufig wie Männer.



Die Diagnose wird in der Regel zwischen dem **20. und 40. Lebensjahr** gestellt.



Jährlich werden in Deutschland ca. **15.000 Menschen** neu mit MS diagnostiziert.



Weltweit leben ca. **2,8 Millionen Menschen** mit MS, in Deutschland sind es ca. **280.000 Menschen.**



MS-Mythen unter der Lupe

Trotz neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse über Multiple Sklerose (MS) halten sich viele längst überholte Mythen hartnäckig. Diese Fehlinformationen können nicht nur das Bild der Krankheit in der Gesellschaft verzerren, sondern auch den Alltag der Betroffenen belasten. Viele der verbreiteten Annahmen über MS sind sachlich falsch oder basieren auf veralteten oder ungenauen Informationen. Mit einigen Missverständnissen wollen wir hier aufräumen.

MS ist eine Erbkrankheit.

Das trifft nicht zu. Genetische Faktoren können eine Rolle bei der Entstehung von MS spielen, sind jedoch nicht allein verantwortlich. MS ist eine Autoimmunerkrankung (siehe Seite 6). Die genauen Ursachen sind aktuell noch nicht bekannt, doch es wird vermutet, dass die Krankheit durch ein Zusammenspiel von genetischen Veranlagungen und mehreren weiteren Faktoren entsteht.[1]

MS verläuft immer in Schüben.

Das ist nicht immer der Fall. Als Schub bezeichnet man plötzlich auftretende Symptome oder Verschlechterungen, die sich ganz oder teilweise zurückbilden können. Auch wenn Schübe als typisch für eine MS angesehen werden, ist die Erkrankung sehr individuell und nicht nur von Schüben geprägt. Zu Beginn der Erkrankung können Schübe häufig auftreten, im Laufe der Zeit aber auch abnehmen oder ganz verschwinden. Bei 10–15 % der Betroffenen ist eine MS sogar von Beginn an durch eine stetige Zunahme der neurologischen Einschränkungen gekennzeichnet. Schübe können vereinzelt auftreten.

Schübe allein sind entscheidend für die Verschlechterung der MS.

Falsch. Inzwischen wird in der Wissenschaft davon ausgegangen, dass das Fortschreiten der Erkrankung und der damit einhergehenden Beschwerden nicht nur von Schüben abhängt.
Es hat sich gezeigt, dass der Krankheitsverlauf maßgeblich von zwei Prozessen bestimmt wird, die bereits zu Beginn der Erkrankung parallel und unabhängig voneinander ablaufen können. Der akute Entzündungsprozess, der Schübe verursacht, und der chronisch schwelende Entzündungsprozess (siehe auch Seite 16).

MS-Patient*innen sind früher oder später immer auf einen Rollstuhl angewiesen.

Trifft nicht zu. MS ist eine komplexe Erkrankung, die in Bezug auf den Verlauf und die Beschwerden sehr unterschiedlich sein kann. So ist nicht jede*r Patient*in gleichermaßen von schweren Beeinträchtigungen oder Behinderungen betroffen. Die Erkrankung schreitet im Laufe des Lebens weiter voran und die Beschwerden nehmen in vielen Fällen zu. Wie schnell oder langsam und in welchem Ausmaß das passiert, ist individuell sehr verschieden.

Ein Arbeitsleben ist auch für MS-Betroffene möglich.

Das trifft zu. MS kann Auswirkungen auf Deine Arbeitsfähigkeit haben. Das heißt aber nicht, dass ein Arbeitsleben nicht mehr möglich ist. Abhängig von den Anforderungen des Berufes und dem Ausmaß der Beschwerden musst Du Dein Arbeitsleben eventuell neu arrangieren, aber nicht unbedingt aufgeben. Einige Betroffene erfinden sich sogar neu und starten eine Karriere, die sie andernfalls nie begonnen hätten.

„Ich hatte damals eine tolle Ärztin und wurde gut eingestellt, sodass ich mein Leben für die Umstände ‚normal' weiterführen konnte. Ich habe mich erstmal auf meine Karriere fokussiert", so Maik.





Frauen mit MS können keine Kinder bekommen.

Falsch. Frauen mit MS können Kinder bekommen, unkomplizierte Schwangerschaften durchleben und gesunde Kinder großziehen.[2] Auch auf den Verlauf der Erkrankung hat eine Schwangerschaft keinen negativen Einfluss. Während der Schwangerschaft kann die Schubaktivität der MS sogar deutlich abnehmen. Wenn die Familienplanung in den Fokus rückt, sollte das Thema Medikamente mit dem*der Neurolog*in sowie dem*der Gynäkolog*in frühzeitig besprochen werden.[2] Wie bei jeder Schwangerschaft ist eine engmaschige ärztliche Betreuung wichtig, dabei sollte der*die Neurolog*in die Schwangerschaft ebenfalls begleiten. Da das höchste Schubrisiko in den ersten Monaten nach der Entbindung besteht, sollte die Therapie so schnell wie möglich wieder aufgenommen werden.[2] Auch das Stillen mit MS ist möglich.[2] Stillen unter Therapie sollte immer individuell mit dem behandelnden Neurologen bzw. der behandelnden Neurologin besprochen werden, um die beste Lösung für Mutter und Kind zu finden.[2]

Weitere Informationen zum Thema „MS und Kinderwunsch" findest Du unter www.ms-begleiter.de.



MS hat viele Gesichter

Die Multiple Sklerose zeigt sich bei jedem und jeder Betroffenen anders. Je nachdem, an welchen Stellen es in Gehirn und Rückenmark zu einer Entzündung kommt, treten unterschiedliche Beschwerden auf.[3] Auch die Ausprägung kann individuell unterschiedlich sein und sich im Verlauf der Erkrankung verändern. Deshalb wird MS häufig als Krankheit der tausend Gesichter bezeichnet.

Symptome

Einige Anzeichen der Erkrankung sind für das Umfeld nicht unmittelbar sichtbar. Das kann für Außenstehende manchmal irritierend sein und erfordert von den Betroffenen oftmals Erklärungen. Lass Dich davon nicht irritieren. Nur weil andere Deine Symptome nicht sehen können, sind diese nicht weniger schwerwiegend.

Zu den möglichen Symptomen gehören:



Muskelschwäche, Störungen in den Bewegungsabläufen, Lähmungen und Schmerzen können ein Anzeichen dafür sein, dass Befehle von Gehirn und Rückenmark vermindert bei den Muskeln ankommen.[3] Es können zum Beispiel Beeinträchtigungen beim Gehen auftreten oder Schwierigkeiten bei Alltagstätigkeiten, wie zum Beispiel beim Kochen.



Taubheitsgefühle, Kribbeln und Empfindungsstörungen können auftreten, da das Gehirn über die Nerven nicht nur Signale sendet, sondern auch empfängt. Wenn die Weiterleitung dieser Signale gestört ist, können Missempfindungen auftreten.[3] Sie zeigen sich zum Beispiel durch Kribbeln wie Ameisenlaufen.



Sehstörungen entstehen, wenn der Sehnerv von der Entzündung betroffen ist oder bei Lähmungen der Augenmuskeln. Lichtempfindlichkeit und eine verringerte Sehschärfe können sich bemerkbar machen, ebenso wie verschwommenes Sehen.[3–5]



Schwindel, Zittern, Sprach- und Schluckstörungen können durch unkoordiniertes An- und Entspannen von Muskeln auftreten.[3,6–8]



Erschöpfung trotz ausreichendem Schlaf (Fatigue), Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsdefizite und Lernschwierigkeiten sind häufige Symptome bei MS.[3,9] Das Gehirn muss aufgrund der verlangsamten Reizweiterleitung viel mehr Arbeit als normal leisten.[3,10]



Blasenstörungen (wie zum Beispiel vermehrter Harndrang) und sexuelle Funktionsstörungen können im Verlauf der Erkrankung auftreten.[3]

MS & Mental Health

Eine depressive Verstimmung oder Depression kann eine Begleiterscheinung bei der MS sein. Du solltest Dich nicht scheuen auch dieses Thema bei Deinem behandelnden Neurologen bzw. Deiner behandelnden Neurologin anzusprechen. Je früher Du das Thema ansprichst, desto schneller kannst Du die Unterstützung bekommen, die Du brauchst. Denn Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig.



„Wer mental belastet ist, hat es schwerer, sich zu erholen, und der Körper kann weniger schnell regenerieren."
Dr. Elvira Steidl, Neurologin, meinmedicum MVZ in Bad Homburg

Die Diagnose MS kann ein tiefgreifender Lebenseinschnitt sein. Plötzlich tritt eine chronische Erkrankung in das Leben und damit auch verschiedene Veränderungen im Alltag – privat und beruflich. Da ist es nur allzu verständlich, dass Sorgen und Ängste hochkommen. Der Weg, die MS als neuen Teil des Lebens zu akzeptieren, kann anstrengend sein, aber es lohnt sich, ihn zu gehen. ***„Denn denjenigen, die nicht ständig dagegen ankämpfen, gelingt es oft besser, mit der MS zu leben"***, so Dr. Steidl.

„Ich sage meinen Neupatient*innen immer: ‚Willkommen in der Familie – wir werden ein Leben lang zusammenarbeiten.' Und genau darum geht es. Die MS als Teil des Lebens zu akzeptieren, ähnlich wie Peter Pans Schatten. Er begleitet einen, sollte wie dieser jedoch kein Hindernis sein, sondern etwas, mit dem man umzugehen lernt."
Dr. Elvira Steidl, Neurologin, meinmedicum MVZ in Bad Homburg

5 Tipps für mehr mentale Gesundheit

Sprich offen und ehrlich: Ein ehrliches Gespräch mit den Fachkräften ist wichtig – auch bei unangenehmen Themen. Je offener Du über Deine Sorgen oder Beschwerden sprichst, desto besser kannst Du die für Dich passende Unterstützung bekommen.

Lenke den Fokus aufs Positive: Statt nur auf Verluste oder Einschränkungen zu schauen, überlege, was Du gut kannst und welche Stärken Du weiterhin hast und was Du aktiv tun kannst. Oder vielleicht ist es jetzt an der Zeit, etwas ganz Neues zu lernen?

Halte Erfolge und schöne Momente fest: Ein Erfolgstagebuch kann helfen, Dir positive Dinge vor Augen zu führen, denn davon gibt es sicherlich einige. Schreibe auf, was Dir gelungen ist oder Freude bereitet hat. Das stärkt Dich und Negatives rückt in den Hintergrund.

Bewegung fördert Körper und Geist: Regelmäßige Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern wirkt sich auch positiv auf die mentale Gesundheit aus. Sie kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und das Wohlbefinden zu steigern.

Hol dir Informationen und Unterstützung: Je mehr Du über deine Erkrankung weißt, desto besser kannst Du mit ihr umgehen. Selbsthilfegruppen sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, um Wissen zu sammeln und Dich mit anderen auszutauschen.

Auch auf unserer Website **www.ms-begleiter.de** findest Du Informatives zur MS, praktische Alltagshilfen und inspirierende Geschichten von anderen Betroffenen.

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

Katharina, 36 Jahre, lebt mit MS



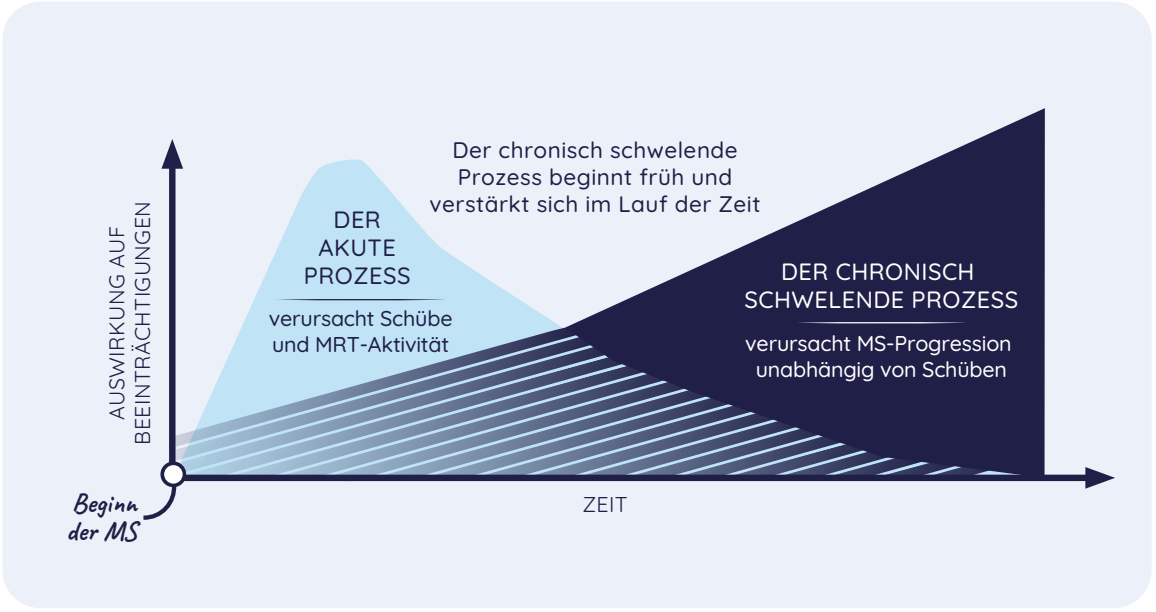
Krankheitsverlauf – das MS-Kontinuum

Wie die Symptome kann auch der Verlauf der Krankheit unterschiedlich ausfallen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bei der MS zwei verschiedene Entzündungsprozesse beteiligt sind, die unabhängig voneinander ablaufen können:

Der akute Entzündungsprozess, der Schüben zugrunde liegt. Schübe äußern sich durch verstärkte Symptome oder durch das plötzliche Auftreten neuer Symptome. Diese können nach einigen Tagen bis Wochen wieder verschwinden, wenn die akute Entzündung abklingt. Die Symptome können aber auch anhalten und bleibende Einschränkungen verursachen.

Der chronisch schwelende Entzündungsprozess, der neben dem akuten Prozess abläuft. Er kann unabhängig von Schüben zu einem Fortschreiten der Erkrankung und einer Verschlechterung der Symptome führen und ist oft schwierig zu erkennen. Um auch solche Veränderungen zu erfassen, ist eine erhöhte Aufmerksamkeit geboten.

Während die MS lange Zeit in deutlich abgrenzbare Krankheitsverläufe eingeteilt wurde, versteht die Wissenschaft den Krankheitsverlauf heute als Kontinuum, dessen Phasen ineinander übergehen.



Die Website **www.ms-perspektivwechsel.de** erläutert die zugrunde liegenden Ursachen des chronisch schwelenden Entzündungsprozesses bei MS. Dort finden Betroffene und Angehörige Tipps, um Symptome zu erkennen und mit Anzeichen eines möglichen Voranschreitens der Erkrankung umzugehen.

Phasen der MS

Auch wenn die Wissenschaft die MS mittlerweile als ein Krankheitskontinuum versteht, das verschiedene Formen und Ausprägungen annehmen kann, lassen sich verschiedene Ausprägungen voneinander abgrenzen:

Die **schubförmig remittierende MS (RRMS)** tritt meist zu Beginn der Erkrankung auf. Sie ist gekennzeichnet durch akute Schübe, in denen neue Symptome auftreten oder sich bestehende Beschwerden verschlimmern. Nach einem Schub folgt eine sogenannte Remissionsphase von mehreren Tagen, Wochen oder Monaten, in der Symptome sich mehr oder weniger vollständig zurückbilden können.

Die **sekundär progrediente MS (SPMS)** kann sich aus der schubförmigen MS entwickeln. Die Schübe werden seltener, aber es kommt weiterhin zu einer schleichenden Verschlechterung.[3] Die nicht-schubförmige SPMS (nrSPMS) ist eine Form der SPMS, bei der keine Schübe mehr auftreten, die Verschlechterung aber schleichend fortschreitet.

Bei der **primär progredienten MS (PPMS)** treten von Anfang an keine Schübe auf. Stattdessen schreitet die Erkrankung kontinuierlich voran. Die Symptome verschlechtern sich langsam über Jahre hinweg.

Verlaufskontrollen – Teil des MS-Managements

Der Krankheitsverlauf der MS ist bei jedem Menschen anders. Regelmäßige Kontrolltermine sind deshalb wichtig. Manche Menschen mit MS fürchten sich vor diesen Terminen und schieben sie auf. Schon das Wort „Kontrolle“ klingt, als ob geprüft werden soll, ob man alles richtig gemacht hat. Doch darum geht es nicht. Vielmehr steht das Monitoring des Krankheitsverlaufs der MS im Mittelpunkt – also die Frage, ob Deine Therapie noch optimal zu Deiner Situation passt oder ob die Behandlung angepasst werden sollte.

Diese Verlaufskontrolltermine sind ein wichtiger Bestandteil des MS-Managements, denn das Leben ist dynamisch – sowohl medizinische als auch persönliche Aspekte können sich verändern. Deshalb solltest Du mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin regelmäßig über Veränderungen Deiner Beschwerden, Erwartungen und Herausforderungen bei der Therapie sprechen. Nur wenn Dein Behandlungsteam gut über Deine Situation informiert ist, kann es Dir gezielt helfen. Du solltest Deine Termine also zuverlässig wahrnehmen. Falls Dir das schwerfällt, kann es helfen, eine vertraute Person mit zu den Terminen zu nehmen.

Um Dich bestmöglich auf das Gespräch mit Deinem Neurologen bzw. Deiner Neurologin vorbereiten zu können und alle für Dich wichtigen Aspekte ansprechen zu können, gibt es im Service-Bereich auf der Website **www.ms-begleiter.de/service** eine Checkliste für Dein Arztgespräch mit Tipps und Fragen für **VOR, WÄHREND und NACH Deinem Termin**. Interessiert?

Dann klicke auf die Website und lade Dir die Checkliste herunter!



Wie oft ist eine Verlaufskontrolle bei MS nötig?

Wenn die MS erst vor Kurzem diagnostiziert wurde, sollte nach sechs Monaten und dann alle 12 Monate eine Kontrolluntersuchung erfolgen, bei der auch eine Magnetresonanztomografie (MRT) durchgeführt wird.

Wenn Du eine neue Therapie beginnst, möchte Dein*e behandelnde*r Neurolog*in möglicherweise zusätzliche (z. B. alle drei bis sechs Monate) Kontrolluntersuchungen durchführen, um besser beurteilen zu können, wie gut die neue Therapie anschlägt.

Bei den Kontrollen werden in der Regel verschiedene neurologische Untersuchungen durchgeführt. Je nachdem, ob und welche Symptome Du hast und welche Medikamente Du einnimmst, können auch weitere Untersuchungen notwendig sein.

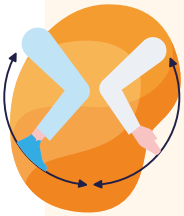
Zunächst wird Dein Arzt, Deine Ärztin oder die MS-Nurse nach Deinen Symptomen fragen. Also danach, wie es Dir geht und wie Du Dich fühlst. Ein besonderer Fokus wird dabei auf Veränderungen gelegt. Haben sich Deine Symptome verändert? Sind sie im Vergleich zu den letzten Monaten oder dem letzten Jahr stärker geworden oder hat sich etwas verbessert?

Es ist wichtig, dass Du hier ehrlich antwortest, auch wenn etwas nicht so gut läuft. Es kann daher sinnvoll sein, vor Deinem Termin noch mal zu überlegen: Gibt es Alltagstätigkeiten, die Dir nicht mehr so leicht von der Hand gehen? Fällt Dir das Gehen schwerer? Wie steht es um Deine kognitiven Fähigkeiten? Fällt es Dir zunehmend schwerer, aufmerksam zu bleiben, oder wirst Du vergesslicher? Nur wenn Du Deine Situation ehrlich schilderst, bekommt Dein Arzt, Deine Ärztin oder die MS-Nurse einen realistischen Eindruck.



Damit Du Veränderungen Deiner körperlichen und geistigen Symptome besser beurteilen kannst, schätze die folgenden Aspekte ein und mache Dir Notizen für Deinen nächsten Termin bei Deiner Neurologin bzw. Deinem Neurologen.

Körper



Bemerkst Du Veränderungen in der Feinmotorik, z. B. beim Greifen von Dingen?

Hast Du Probleme mit dem Gleichgewicht? Stolperst oder stürzt Du häufiger?





Hast Du beim Gehen weniger Ausdauer? Oder bist Du schneller erschöpft?

Besuchst Du häufiger die Toilette? Oder ist Deine Sexualität eingeschränkt?





Hat sich Deine Sehkraft verändert? Siehst Du verschwommen oder Doppelbilder?

Geist



Bist Du sozial weniger aktiv? Oder benötigst Du vermehrt Unterstützung im Alltag?

Hast Du Probleme, Dir Termine zu merken? Oder vergisst Du häufiger mal etwas?





Fällt es Dir schwerer, Dich zu konzentrieren?

Fehlen Dir manchmal die Worte? Oder hast Du Schwierigkeiten im Gespräch mit anderen?





Bist Du häufiger erschöpft oder müde?

Dies ist auch Teil der Checkliste für das Arztgespräch, die Du Dir auf der Website **www.ms-begleiter.de/service** herunterladen kannst.

Welche Bewertungsskalen werden eingesetzt?

Um den Verlauf der Erkrankung zu beurteilen, werden in der Regel standardisierte Tests verwendet. So wird sichergestellt, dass die Ergebnisse vergleichbar sind. Zum Beispiel:

- Der **Expanded Disability Status Scale (EDSS)** ist eine Skala von 0 bis 10, die dazu dient, körperliche Einschränkungen auf einheitliche Art einzuordnen. Beim Wert 0 liegen keine Beeinträchtigungen vor, während ein höherer Wert stärkere Beeinträchtigungen und Behinderungen wiedergibt. Der EDSS quantifiziert Einschränkungen in verschiedenen Funktionssystemen des zentralen Nervensystems. Dazu gehören unter anderem **das Sehvermögen, die Koordination und Motorik, die Sensibilität und die Blasen- und Darmfunktion.** Jeder dieser Bereiche erhält eine Punktzahl, die anschließend in eine Gesamtbewertung auf der EDSS-Skala von 0 bis 10 eingeordnet wird.
- Der **Multiple Sclerosis Functional Composite Scale (MSFC)** untersucht die Funktion der Arme, Hände und Beine und die Konzentrationsfähigkeit.[11]
- Der **Fatigue Scale for Motor und Cognitive Functions (FSMC)** konzentriert sich auf die sogenannte Fatigue, den Erschöpfungszustand.
- Der **MS Quality of Life (MSQOL-54)** ist ein Fragebogen zur Lebensqualität. Darin geht es darum, wie sehr die MS im alltäglichen Leben stört und wie Du Dich fühlst.

Du willst mehr über die EDSS-Skala wissen?
Im kurzen Erklärvideo „Bewertungsskalen bei MS“ findest Du Details und Informationen, welche weiteren Skalen bei Verlaufskontrollterminen noch zum Einsatz kommen. Schau doch mal rein.

Im Artikel „Mobil bleiben mit Multipler Sklerose (MS):
„Was bedeutet der EDSS-Wert?“ findest Du weitere Infos.

QR-Code scannen und Du kommst direkt dorthin.

Überprüfung der Nerven

Da die Nervenleitgeschwindigkeit durch die MS-typischen Nervenschädigungen verlangsamt sein kann, ist es wichtig, regelmäßig zu kontrollieren, wie gut Deine Nerven funktionieren. Bei den sogenannten evozierten Potenzialen wird ermittelt, wie schnell der Körper auf einen Reiz reagiert. Diese neurologischen Untersuchungen umfassen häufig optisches Reizen des Auges mit einem Schachbrettmuster oder durch Lichtblitze, die Reizung eines Nervs an der Hautoberfläche, zum Beispiel an der Innenseite des Unterarms, und die Reizung eines Nervs oder einer Hirnregion, die ein Muskelzucken auslöst.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Die Magnetresonanztomografie oder kurz MRT des Gehirns spielt bei der Verlaufskontrolle eine wichtige Rolle. Sie zeigt, welche Nervenschädigungen vorliegen und ob sie sich ausbreiten. Unser Gehirn ist recht flexibel. Ganz nach dem Motto „Viele Wege führen nach Rom" kann es Umleitungen nehmen und beeinträchtigte Nervenstrukturen umgehen. Deshalb fallen neue Nervenschäden im Alltag manchmal nicht auf. Es ist daher wichtig, regelmäßig zu prüfen, in welchem Gesundheitszustand sich die Nerven befinden. Je nachdem, wie und wo Entzündungen (Läsionen) zu finden sind oder sich entwickelt haben, wird Dein Arzt oder Deine Ärztin gegebenenfalls die Therapie anpassen oder eine neue Therapie vorschlagen.

Du möchtest mehr über die MRT-Untersuchung wissen?
Im Artikel „Die MRT-Untersuchung bei Multipler Sklerose" auf ms-begleiter.de findest Du eine ausführliche Beschreibung inklusive häufig gestellter Fragen und Antworten zu diesem Thema.

Der QR-Code führt Dich direkt zum Artikel.

Wie können schleichende Verschlechterungen bei MS erkannt werden?

Dank moderner Behandlungsmöglichkeiten haben viele Menschen mit MS keine Schübe mehr. Aber: Auch wenn Du keine Schübe hast und im MRT keine neuen oder veränderten Läsionen sichtbar sind, kann sich Dein Zustand mit der Zeit verschlechtern und Deine Einschränkungen können voranschreiten. Dieser Vorgang wird als PIRA bezeichnet. Die Abkürzung steht für Progression Independent of Relapse Activity, was so viel heißt wie schubunabhängige MS-Progression. Eine Verschlechterung der Erkrankung oder das Fortschreiten der Erkrankung bezeichnen Mediziner*innen als Progression.

Wissenschaftler*innen nehmen an, dass eine chronisch schwelende Entzündung im zentralen Nervensystem der Grund für die schleichende Krankheitsaktivität ist. Neue Forschungen zeigen, dass dieser chronisch schwelende Prozess bereits früh im Krankheitsverlauf beginnen kann und der eigentliche Treiber der Progression bei MS ist.

Sprich deshalb bei der Verlaufskontrolle offen mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin über alle Beschwerden, selbst wenn Du manche Veränderung vielleicht gar nicht auf Deine MS zurückführst. Die Verschlechterung verläuft oft schleichend und ist nicht immer leicht zu erkennen. Deshalb ist Deine eigene Beobachtung besonders wertvoll. Achte bewusst auf kleine Veränderungen in Deinem Alltag:

- Benötigst Du mehr Zeit für gewohnte Tätigkeiten?
- Ermüdest Du schneller als früher?
- Fällt es Dir schwerer, Dich zu konzentrieren oder Dir Dinge zu merken?
- Hast Du zunehmend Probleme mit Bewegungen der Hände, wie Greifen, Schreiben oder beim Zuknöpfen von Kleidung?

Diese subtilen Veränderungen können wichtige Hinweise auf eine chronisch schwelende MS-Aktivität sein, selbst wenn keine offensichtlichen Schübe auftreten. Ein Symptomtagebuch oder entsprechende Apps können Dir helfen, diese Veränderungen zu dokumentieren und sie bei Deinem nächsten Arzttermin gezielt anzusprechen.



MS VERSTEHEN IN KÜRZE

Multiple Sklerose ist eine **Autoimmunkrankheit.** Das heißt, das Immunsystem ist fehlgesteuert und richtet sich gegen körpereigene Strukturen. Es entstehen **Entzündungsprozesse.** Diese greifen Nervenstrukturen im **zentralen Nervensystem** an. Dadurch wird die Weiterleitung von Signalen im Körper gestört und Körperfunktionen können beeinträchtigt werden. Je nachdem, wo die Schäden entstehen, treten unterschiedliche Symptome auf. Bei der MS können zwei Arten von Entzündungen ablaufen. Es gibt den **akuten und den chronisch schwelenden Entzündungsprozess.** Beide Prozesse laufen gleichzeitig ab. **Der Verlauf der MS wird daher als Kontinuum beschrieben.**





BEHANDLUNG – ZIELE & MÖGLICHKEITEN

So unterschiedlich die MS verlaufen kann, so verschieden ist auch die Behandlung der Erkrankung. Die Therapie wird deshalb individuell zugeschnitten. Dabei werden verschiedene Anwendungen wie Physiotherapie, Medikamente oder andere unterstützende Maßnahmen miteinander kombiniert.

Im Gespräch bleiben

Die wichtigsten Behandlungsziele bei MS sind, krankheitsbedingte Symptome zu lindern, symptomfreie Phasen zu verlängern und das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten. Bei der schubförmigen MS geht es vor allem darum, die Häufigkeit und Schwere der Schübe zu verringern. Bei den progredienten Formen der MS, also einer fortschreitenden MS mit wenigen oder ohne Schübe, ist das zentrale Behandlungsziel, den Krankheitsfortschritt zu verlangsamen und weitere Einschränkungen zu verhindern. Unabhängig von der MS-Form soll sich die Gewebeschädigung in Gehirn und Nerven nicht weiter ausbreiten.

Falls Du neue Symptome oder neurologische Störungen an Dir beobachtest, solltest Du das Deinem behandelnden Arzt bzw. Deiner behandelnden Ärztin zeitnah mitteilen, selbst wenn die Veränderungen nur kurzzeitig aufgetreten sind.

Der Zeitpunkt spielt eine wichtige Rolle

Hilfreich kann es sein, ein Symptomtagebuch oder entsprechende Apps zu nutzen, um Veränderungen wahrzunehmen und zu dokumentieren. Der Vorteil ist, dass Du diese Dokumentation dann auch bei Deinem nächsten Arzttermin zeigen und mit dem Arzt bzw. der Ärztin besprechen kannst.

Wann Du mit einer Therapie beginnst, kann den Krankheitsverlauf beeinflussen. Denn je später eine wirksame Therapie einsetzt, desto höher ist das Risiko, dass entstandene Einschränkungen bleiben.

„MS hat viele Gesichter und erfordert eine individuell zugeschnittene Behandlung.“

Die MS-Therapie

Auch wenn die MS derzeit nicht heilbar ist, kann sie häufig gut behandelt werden. Bisher fußt die Therapie einer MS auf drei Säulen: der Behandlung der Symptome, der Therapie eines akuten Schubes und der verlaufsmodifizierenden Therapie, die nicht nur die Häufigkeit von Schüben, sondern auch ihre Schwere mindern und einen positiven Einfluss auf den Verlauf der Erkrankung haben kann.

Der chronisch schwelende Entzündungsprozess konnte bisher medikamentös nicht ausreichend behandelt werden. Ein aktueller Ansatz konzentriert sich auf das Enzym BTK (Bruton-Tyrosinkinase), das eine zentrale Rolle bei der Aktivierung von Immunzellen spielt. Studien konnten zeigen, dass diese Wirkstoffe den Krankheitsverlauf verlangsamen können.

Neben der medikamentösen Behandlung ist auch die nicht-medikamentöse Therapie ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Dazu gehört unter anderem Krankengymnastik (Physiotherapie), Ergotherapie, Logopädie, Psychotherapie, neuropsychologische Therapien, Ausdauertraining, Krafttraining sowie medizinische Hilfsmittel, wie zum Beispiel Orthesen.



Therapie eines akuten Schubes

Bei einem akuten Schub wird meist Kortison über 3 bis 5 Tage verabreicht. Damit soll die Entzündung bekämpft und eine rasche Besserung des Zustandes erreicht werden.

Tritt keine rasche Besserung ein, wird gegebenenfalls ein spezielles Blutreinigungsverfahren angewandt, zum Beispiel die Plasmapherese. Dabei wird das Blut der Person, die behandelt wird, über spezielle Filter von verschiedenen Bestandteilen gereinigt. Dieses Verfahren ist nur an spezialisierten Zentren möglich und ausschließlich für einen schweren akuten Schub vorgesehen.

Therapie der Symptome

Dazu gehören zum Beispiel Präparate zur Schmerzlinderung, gegen Muskelsteifheit oder gegen Blasenstörungen. Diese sollen die Begleiterscheinungen der MS lindern und die Körperfunktionen erhalten. Physio- und ergotherapeutische Anwendungen ergänzen die medikamentöse Therapie der Symptome und dienen zum Erhalt der Beweglichkeit und der Ausdauer. Bewegung, gezielte Übungen, Achtsamkeit oder gesunde Ernährung können ebenfalls dazu beitragen, die Symptome zu mildern. Dabei solltest Du darauf achten, was Dir guttut, und Dich zu nichts zwingen, denn Stress gilt es zu vermeiden.

Langfristige Immuntherapie

Um neue Schübe zu verhindern, die Stärke der Schübe zu mildern und das Fortschreiten der MS aufzuhalten, kommen sogenannte krankheitsmodifizierende Therapien zum Einsatz, die den Verlauf der Erkrankung langfristig beeinflussen können. Sie sollen die MS da bekämpfen, wo die Entzündungsprozesse entstehen.

Warum sich bei Autoimmunerkrankungen das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen richtet, ist noch nicht vollständig geklärt. Deshalb sind diese Erkrankungen bisher nicht heilbar. Bei MS können einige Medikamente die fehlgeleitete Immunreaktion jedoch beeinflussen.

Für die Behandlung der schubförmig remittierenden MS (RRMS) existieren etwa 20 Medikamente. Diese werden anhand ihrer Wirksamkeit auf die Schubrate, d. h. wie gut sie in den Zulassungsstudien das Auftreten von Schüben verhindern konnten, in drei Kategorien eingeteilt:

- **Kategorie 1 (mäßig wirksam)**
  Es stehen verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, sowohl als Tabletten (mit 1–2x täglicher Einnahme) oder als Spritzen, die alle zwei, drei oder vier Wochen verabreicht werden müssen.
- **Kategorie 2 (hoch wirksam)**
  Auch hier gibt es verschiedene Medikamente, die als Tabletten (mit 1–2x täglicher Einnahme) eingenommen werden müssen.
- **Kategorie 3 (sehr hoch wirksam)**
  Diese Wirkstoffe werden als Infusion (alle vier Wochen, alle sechs Monate oder in zwei Behandlungsphasen mit je fünf bzw. drei aufeinanderfolgenden Behandlungstagen im Abstand von 12 Monaten) oder als Spritzen (alle vier Wochen) verabreicht.

In der Regel werden bei Therapiebeginn zunächst Medikamente der Kategorie 1 gewählt. Bei Menschen mit MS, bei denen jedoch ein hochaktiver MS-Verlauf vermutet wird, können direkt Medikamente aus der Wirksamkeitskategorie 2 oder 3 verwendet werden. Wenn ein*e Patient*in während der Behandlung mit einer Immuntherapie der Wirksamkeitskategorie 1 dennoch einen entzündlich aktiven Verlauf hat, soll, je nach Ausmaß der Krankheitsaktivität, ein Wechsel auf ein Medikament der Wirksamkeitskategorie 2 oder 3 erfolgen.

Bei der **sekundär progredienten MS (SPMS)**, die sich aus der schubförmigen MS entwickeln kann, sollte zunächst zwischen der aktiven und nicht aktiven Form unterschieden werden.
Bei der aktiven SPMS werden die Schübe immer seltener und es kommt weiterhin zu einer schleichenden Verschlechterung. In diesem Fall können krankheitsmodifizierende Immuntherapien eingesetzt werden.

Wenn die Schübe über längere Zeit ausbleiben und die SPMS in die nicht aktive bzw. nicht-schubförmige SPMS (nrSPMS oder SPMS ohne Schübe) übergeht, gibt es heute moderne Therapieoptionen, die der MS-Progression entgegenwirken können. Sie greifen in den chronisch schwelenden Entzündungsprozess ein, der bei dieser Form im Vordergrund steht und das Voranschreiten der Erkrankung antreibt.

Bei der **primär progredienten MS (PPMS)** treten von Anfang an keine Schübe auf und die Erkrankung schreitet kontinuierlich voran. In diesen Fällen können auch Immuntherapien zum Einsatz kommen.



Weitere Informationen zur MS-Diagnose und -Behandlung kannst Du in der aktuellen Leitlinie Multiple Sklerose für Patient*innen (kurz: Patientenleitlinie) der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft nachlesen.

Die Therapie – so individuell wie Du

Je nachdem, wie die Krankheit bei Dir verläuft und wie Deine persönliche Situation ist, wird Dir Dein Arzt bzw. Deine Ärztin eine geeignete Therapie vorschlagen. Aus den zahlreichen zur Verfügung stehenden MS-Medikamenten wird er bzw. sie die für Dich am besten geeigneten Präparate aussuchen und mit Dir abstimmen.

Das Leben und die Erkrankung sind dynamisch – sowohl medizinische als auch persönliche Aspekte können sich verändern. Auch Fortschritte in der Forschung können immer wieder neue Behandlungsmöglichkeiten hervorbringen. Deshalb solltest Du mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin regelmäßig über Deine persönliche Situation, Erwartungen und Herausforderungen bei der Therapie sprechen.

Nur wenn Dein Neurologe bzw. Deine Neurologin gut über Deine Situation informiert ist, kann Deine Therapie optimal an Dein Leben angepasst werden.

Hoffnungsvolle Perspektiven für Menschen mit MS

Die Diagnose Multiple Sklerose verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Viele Menschen erleben Ängste und Unsicherheiten, vor allem zu Beginn, und haben das Gefühl, ihr Leben wird auf den Kopf gestellt. Doch mit der richtigen Behandlung und Unterstützung können viele Betroffene ein aktives, selbstbestimmtes Leben führen. Dank der fortschreitenden Forschung gibt es immer mehr Hoffnung für Menschen mit MS. Neue Medikamente und Therapieansätze können die langfristigen Aussichten stetig verbessern und noch bestehende Therapielücken nach und nach schließen.

Darüber hinaus stehen zahlreiche Beratungsangebote oder Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Sie können helfen den Alltag mit MS zu meistern. Weitere wissenschaftlich geprüfte Informationen, nützliche Tipps für den Alltag und Geschichten anderer Betroffener gibt es auf **www.ms-begleiter.de.**

Tipps für das Arztgespräch

Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS ist ein gutes Verhältnis zu ihrem Arzt bzw. ihrer Ärztin meist die Grundlage für eine gute Gesundheitsversorgung. Aber was heißt ein gutes Verhältnis? Vertrauen ist wichtig, um ehrlich und offen mitzuteilen, wie Du Dich fühlst, und die Fragen zu stellen, die Du wirklich klären möchtest. Eine gute Beziehung zu Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin kann Dir helfen, Sorgen abzubauen und entspannter zu sein. Dann ist es auch leichter, neue Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

Gemeinsam geht vieles leichter

Denk dran: Dein Arzt bzw. Deine Ärztin steht auf Deiner Seite und möchte das Beste für Dich und Deine Gesundheit. Auch wenn es Dir manchmal schwerfällt, bestimmte Fragen zu stellen oder darum zu bitten, Informationen zu wiederholen – dafür ist Dein Arzt bzw. Deine Ärztin da. Sprich auch über Erwartungen, Lebensumstände und Zukunftspläne. So könnt ihr gemeinsam überlegen, welche Therapien für Dich am besten geeignet sind.

Zu zweit zum Termin

Besonders bei den ersten Besuchen kann es hilfreich sein, wenn ein vertrauter Mensch Dich begleitet. Aber auch später kann eine Vertrauensperson Dich unterstützen, denn vier Augen und Ohren sehen und hören mehr als zwei.

Hilfreiche Tipps für das Gespräch mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin

Wenn Du es schwierig findest, mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin über bestimmte Themen zu sprechen, helfen vielleicht folgende Tipps:

- Mache Dir vor dem Gespräch Notizen: Notiere Dir alle Fragen, die Du hast.
- Nimm Deine Aufzeichnungen mit (zum Beispiel Dein Therapietagebuch), um sie in Deinem Termin zu zeigen und zu besprechen.
- Sei selbstbewusst: Du darfst Entscheidungen Deines Arztes bzw. Deiner Ärztin hinterfragen.

Mit dem Leitfaden für das Gespräch mit Deinem Arzt bzw. Deiner Ärztin auf **www.ms-begleiter.de** kannst Du Dich ganz einfach auf Deinen nächsten Termin vorbereiten.

Eine echte Stütze – die MS-Nurse

In manchen Kliniken oder neurologischen Praxen gibt es auch sogenannte MS-Nurses als Ansprechpartner*in für Dich. Sie haben viel Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit MS und kennen sich gut mit den verschiedenen Therapieoptionen aus. MS-Nurses können zum Beispiel viele Fragen rund um die MS beantworten. Nurses und Ärzte bzw. Ärztinnen stimmen sich untereinander intensiv ab, um Dich optimal zu unterstützen. Nutze die Chance und profitiere von den Erfahrungen der MS-Nurse.

Dranbleiben und weitermachen

Auch Du trägst einen wichtigen Teil zu einer erfolgreichen Behandlung bei, denn Medikamente müssen regelmäßig und langfristig angewendet werden, damit sie wirken. Wenn Du verschiedene Präparate einnimmst, die unterschiedlich angewendet werden müssen, ist es wichtig, die Medikamente nach den ärztlichen Anweisungen bzw. entsprechend der Packungsbeilage einzunehmen. Du solltest auf keinen Fall die Einnahme eigenständig ändern. Nur so kann ein zuverlässiger Schutz vor möglichen Schüben aufgebaut und Langzeitschäden hinausgezögert werden.



MS-BEHANDLUNG IN KÜRZE

Die MS zeigt sich bei jedem bzw. jeder Betroffenen anders. Deshalb wird auch die Therapie individuell zugeschnitten. Die Therapie setzt an drei Stellen an: **Behandlung akuter Schübe, Behandlung der Symptome, verlaufsmodifizierende Therapie.** Akute Schübe werden meist mit Kortison behandelt. Zur Behandlung der Symptome können z. B. **Medikamente** sowie **physio- und ergotherapeutische Anwendungen** eingesetzt werden. Um den Verlauf der Erkrankung langfristig zu beeinflussen, kommen Immuntherapien zum Einsatz. Die Hemmung des Enzyms BTK (Bruton-Tyrosinkinase) kann **bei SPMS ohne Schübe in den letzten zwei Jahren** das Voranschreiten der Erkrankung und der damit verbundenen Einschränkungen verlangsamen.



LEBEN MIT MS

Wie Dein Alltag und Deine Zukunft aussehen, hängt zu großen Teilen von Dir selbst ab. Etwas Planung und die Unterstützung von vertrauten Menschen können Dir helfen, Ziele zu erreichen und Wünsche zu erfüllen. Solltest Du auf Deinem Weg auf Hindernisse stoßen, ist das kein Grund aufzugeben. Denn es gibt immer einen Plan B.

Tipps für den Anfang

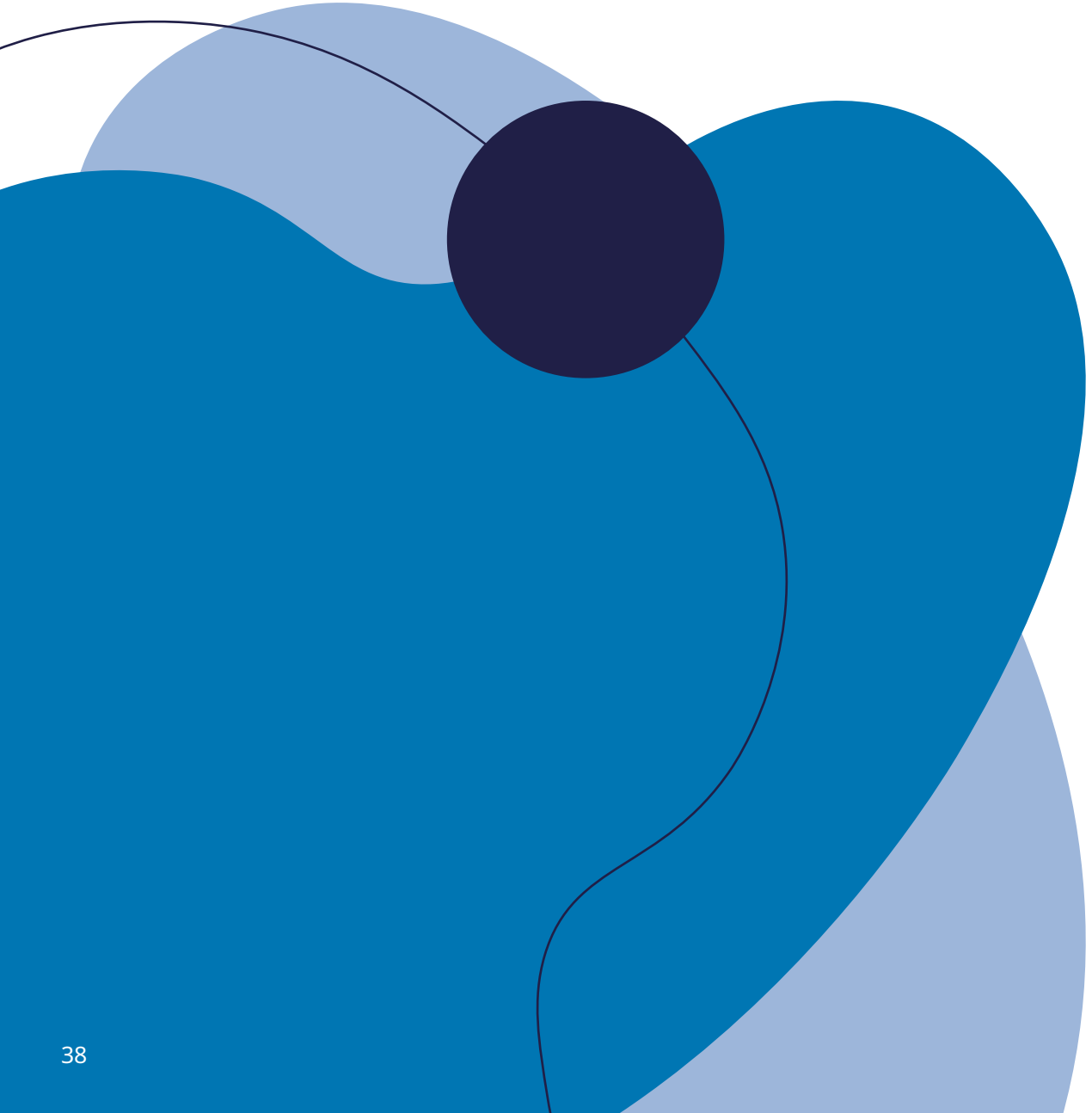
- **Lass Dir Zeit.**
  Du musst nicht von heute auf morgen alle Veränderungen aufgrund der MS akzeptieren – dränge Dich zu nichts, sondern achte auf das, was Du gerade brauchst.
- **Genieße das Leben.**
  Nutze beschwerdefreie Zeiten für Dinge, die Dir Freude machen und Kraft geben.
- **Setze Prioritäten.**
  Überlege Dir, wie Du anstrengende Tätigkeiten reduzieren kannst. Schalte notfalls einen Gang herunter.
- **Schaffe Dir Freiräume.**
  Plane Ruhepausen ein, um Deine Kräfte einzuteilen und Stress zu vermeiden.
- **Lass Dir helfen.**
  Deine Familie und Freund*innen unterstützen Dich bestimmt gerne. Bei Bedarf kannst Du auch aktiv um Hilfe bitten.

Den Alltag leben

Bei all den Herausforderungen kann es passieren, dass Du Dich überfordert fühlst. Manchmal ist Dir vielleicht einfach nur zum Heulen. Das ist okay. Das geht auch anderen so. Du musst nicht immer stark sein. Lerne Deine Grenzen zu akzeptieren und sprich über sie. Das fällt vielleicht erst schwer. Aber es wird mit der Zeit leichter. Mach Dir bewusst, dass Du nicht alles sofort können musst. Ein Schritt nach dem anderen.

Mache Dir auch klar, dass Dein Leben auch mit der Diagnose oder einer neuen Beeinträchtigung gut ist. Es ist einfach anders. Denk daran, was in Deinem Leben schön ist, was Dir Freude bereitet, und gestalte es aktiv! Du bist mehr als die Erkrankung.

Für viele Menschen mit MS ist es hilfreich, zu lernen, die Krankheit als einen Teil von sich zu akzeptieren, ohne sie die Überhand übernehmen zu lassen. Psychotherapeut*innen können Dich dabei unterstützen und mit wertvollen Tipps zur Seite stehen. Denk dabei dran, dass das ein Prozess über längere Zeit ist.



Adressen und hilfreiche Infos

Selbsthilfegruppen

Zusätzlich zu Deinem behandelnden Arzt bzw. Deiner behandelnden Ärztin kann eine Selbsthilfegruppe in Deiner Region eine weitere sinnvolle Unterstützung für Dich sein. Sie bieten umfangreiche Informationen und Beratungen an. Auch wenn Familie und nahestehende Freund*innen an Deiner Seite sind, kann es sich stärkend anfühlen, sich mit Menschen auszutauschen, die mit der gleichen Erkrankung leben und mit ähnlichen Herausforderungen umgehen müssen. Ein Versuch ist es wert.

Adressen von MS-Selbsthilfegruppen findest Du auf den Internetseiten der Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft: **www.dmsg.de**

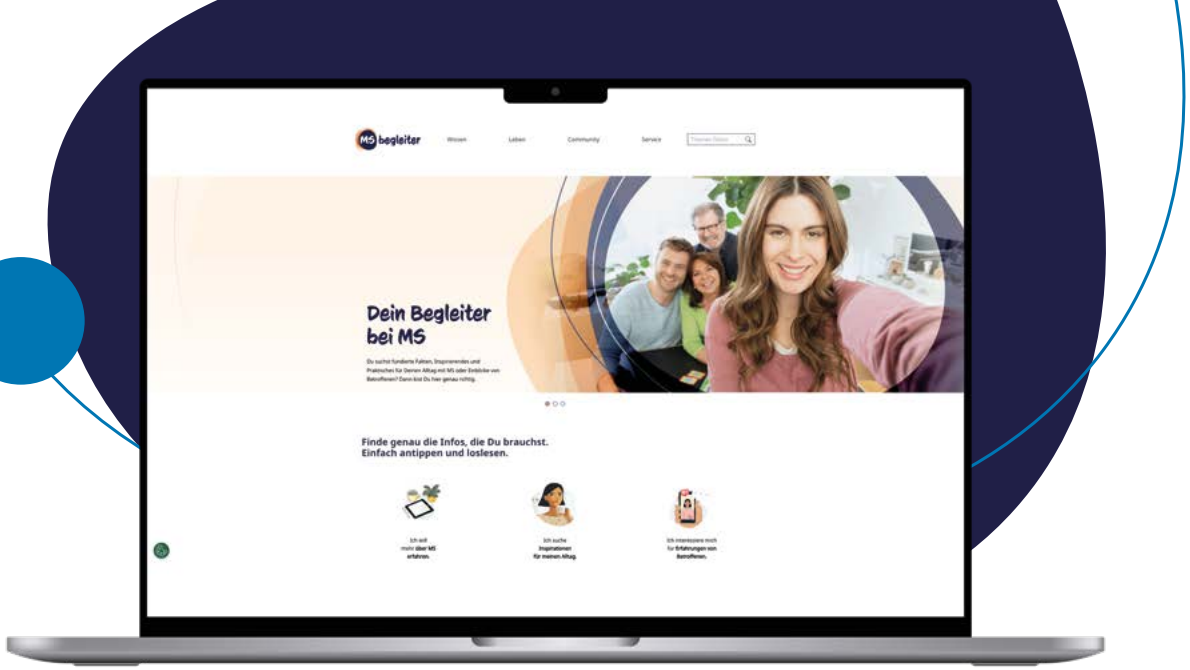
Fachgesellschaften

Neben den von MS-Betroffenen organisierten Selbsthilfegruppen findest Du Informationen und Unterstützung auch bei der neurologischen Fachgesellschaft der Ärzt*innen: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): **www.dgn.de**

Hilfen und Rechte

Das Gesundheitssystem ist komplex und es ist nicht immer einfach die richtige Anlaufstelle zu finden. Lass Dir helfen. Es gibt Expert*innen, die Dich dabei unterstützen können, die richtigen Informationen zu finden und Hilfen zu beantragen.

Die Landesverbände der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft bieten persönliche Beratungen an: **www.dmsg.de/die-dmsg/landesverbaende**



MS-Begleiter – wir sind da für Dich

MS-Begleiter ist ein kostenloses Serviceangebot von Sanofi. Auf ms-begleiter.de findest Du fundierte Informationen von Expert*innen, authentische Einblicke von Menschen mit MS und deren Angehörigen, praktische Tipps und vieles mehr.

Wissen – Informatives zur MS

Hier findest Du wichtige Fakten, die verschiedene Aspekte der MS beleuchten.

Leben – Inspirierendes für den Alltag

Interessante Berichte und praktische Tipps machen Mut und unterstützen Dich im täglichen Leben.

Community – Betroffene berichten

Menschen mit MS, ihre Freund*innen und Angehörige gewähren Dir authentische Einblicke in ihren Alltag.

Service – Hilfreiches für Betroffene

Nützliche Materialien zum Download unterstützen Dich bei dem Umgang mit MS.



TOPTHEMEN BEI MS-BEGLEITER

- Diagnose und Therapie
- Familie und Freunde
- Fatigue und Kognition
- Beruf und Karriere
- Entspannung und Achtsamkeit

MS-Begleiter gibt es auch in den sozialen Medien. Regelmäßige Beiträge auf Instagram, Facebook und YouTube halten Dich auf dem Laufenden und bieten Dir Informationen und Anregungen für Deinen Alltag.

REFERENZEN

1. https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms [letzter Zugriff: 21.02.2026].

2. https://plan-baby-bei-ms.dmsg.de/faq/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].

3. https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-verstehen [letzter Zugriff: 21.02.2026].

4. https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms [letzter Zugriff: 21.02.2026].

5. https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/die-symptomatische-therapie-der-ms/augenbewegungsstoerungen/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].

6. https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/die-symptomatische-therapie-der-ms/ataxie-tremor/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].

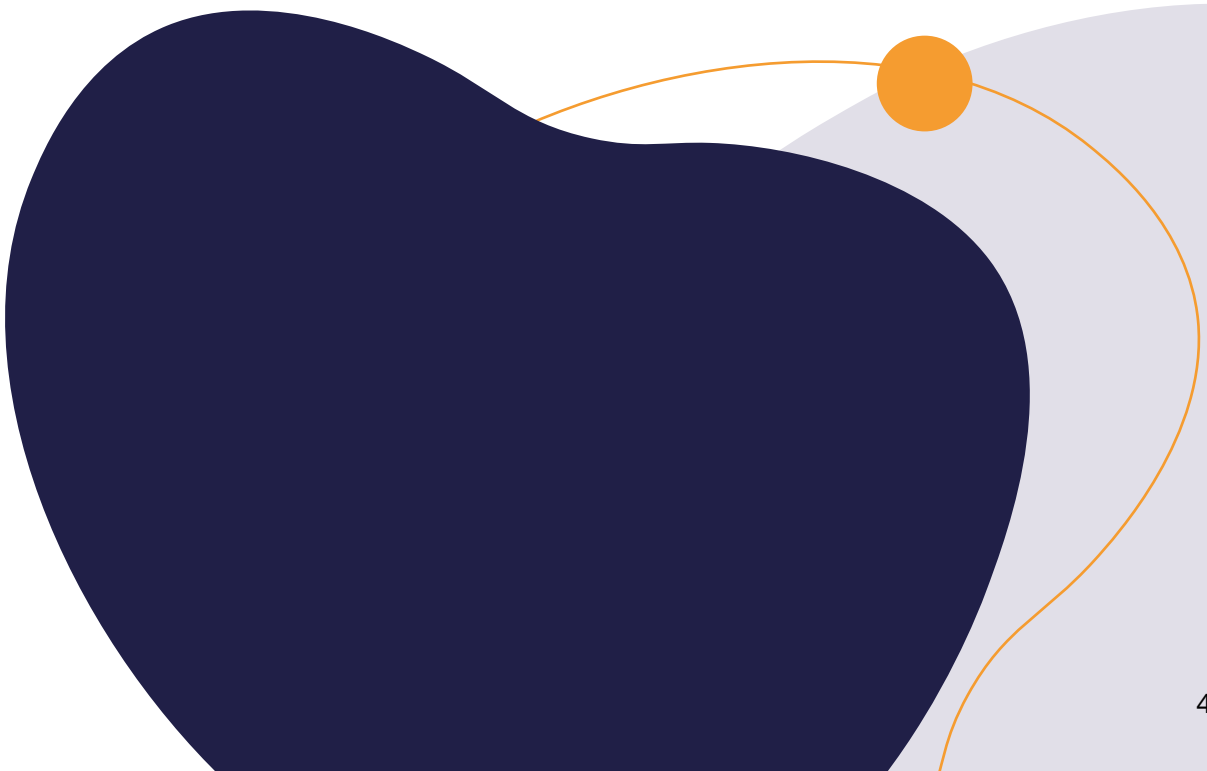
7. https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/die-symptomatische-therapie-der-ms/sprechstoerungen/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].

8. https://www.amsel.de/multiple-sklerose/behandeln/die-symptomatische-therapie-der-ms/schluckstoerungen/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].

9. https://www.dmsg.de/ms-kognition/beeintraechtigungen.html [letzter Zugriff: 21.02.2026].

10. https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-erforschen/grafiken-des-quartals/monats/berichte-zu-grafiken-des-quartals/monats/sensibilitaets-seh-und-motorische-stoerungen [letzter Zugriff: 21.02.2026].

11. https://www.ms-docblog.de/multiple-sklerose/was-ist-eigentlich-der-msfc/ [letzter Zugriff: 21.02.2026].



UNTERSTÜTZUNG FÜR MENSCHEN MIT MS UND INTERESSIERTE

Ein Service von Sanofi



MS persönlich – die MS-Begleiter Zeitschrift



MS-Begleiter auf Instagram

MS-Begleiter auf Facebook



MS-Begleiter auf Youtube



MS-Begleiter Online



IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH,
Industriepark Höchst, K703,
65926 Frankfurt am Main
Stand: Juni 2026

DRUCK
HH Print Management,
Deutschland GmbH,
Niederkasseler Lohweg 18,
40547 Düsseldorf

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

© 2026 Sanofi-Aventis Deutschland GmbH.
Alle Rechte vorbehalten

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte habe deshalb Verständnis dafür, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Dies gilt ebenso für alle Internetseiten und Angebote Dritter, auf die in dieser Broschüre verwiesen wird.

351027 MAT-DE-2602281-1.0-06/2026

www.ms-begleiter.de
www.sanofi.de