AUSGABE 17

MS persönlich

Die MS-Begleiter-Zeitschrift



Themenspezial

DU SELBST SEIN – MIT MS!

Balance: Alltag und Auszeit im Einklang

MS-Wissen

SELBSTBEWUSST INS ARZTGESPRÄCH

MS-Therapiemanagement auf einen Blick

Tipps für Lieblingsmenschen

WAS BRAUCHEN WIR?

Drei Wörter, die viel verändern können

MS begleiter

sanofi

Liebe Leserin, lieber Leser,

Selbstbestimmung klingt einfach – doch im Alltag mit MS wird sie zur täglichen Verhandlung. Es geht nicht nur darum, was ich will, sondern auch darum, was ich mir zutraue, wann ich Grenzen setze und wie ich dafür einstehe. Diese Ausgabe widmet sich einer Frage, die viele von Ihnen kennen: Wie gestalte ich mein Leben aktiv mit – trotz allem, was MS mit sich bringt?

Selbstbestimmung ist dabei kein Luxus, sondern ein wesentlicher Teil von Gesundheit und Wohlbefinden. In dieser Ausgabe widmen wir uns diesem wichtigen Thema aus verschiedenen Blickwinkeln. Unsere Kolumnistin Lara zeigt in ihrer persönlichen Perspektive, welche Kraft positive Gedanken haben können – nicht als Heilsversprechen, sondern als praktische Ressource im Alltag. SPMS-Patientin Anky erläutert konkrete Wege, wie man Grenzen setzt und diese kommuniziert, ohne sich schuldig zu fühlen. Und wir fragen: Wie gehe ich selbstbewusst in ein Arztgespräch? Was ändert sich, wenn ich meine Stimme erhebe?

Daneben bieten wir Ihnen wieder umfassendes Medizinwissen zum Therapiemanagement und beleuchten in unserer Rubrik Recht das Thema „Zweitmeinung" – denn informierte Entscheidungen sind ein Akt der Selbstbestimmung. Und weil zum Leben mit einer chronischen Erkrankung auch Momente der Entlastung gehören, haben wir Rezeptideen zusammengestellt, die Ihnen vielleicht einen Moment der Ruhe schenken.

Selbstbestimmung beginnt bei sich selbst – mit kleinen, bewussten Entscheidungen im Alltag. Wir hoffen, diese Ausgabe gibt Ihnen dafür Mut und praktische Impulse.



Herzlichst
Ihre Prof. Dr. med. Bianca Wittig
(Medical Head Specialty Care GSA & Country Medical Lead Germany)

IMPRESSUM

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

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

REDAKTION, KONZEPT UND GESTALTUNG
WeberShandwick und Olixir Germany GmbH, Corporate Headquarter: Speicherstr. 57-59, 60327 Frankfurt/Main

DRUCK
HH Print Management Deutschland GmbH
Niederkasseler Lohweg 18
40547 Düsseldorf

KONTAKT
MS-Begleiter
E-Mail: service@ms-persoenlich.de
www.ms-begleiter.de

© Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

REDAKTIONELLE HINWEISE
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers widerspiegeln. Jegliche Haftung des Herausgebers aus Fehlern oder Unvollständigkeiten der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter Manuskripte oder Fotos.

COPYRIGHT
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, einschließlich ihrer Übersetzung in andere Sprachen, sind urheberrechtlich geschützt. Inhalte dieser Publikation dürfen nicht ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers – unabhängig von Form und Art (mechanisch, elektronisch, durch Fotokopie, durch Foto- oder Audioaufnahmen in Datenbanken) – reproduziert, übermittelt oder auf Onlinediensten oder im Internet gespeichert werden. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwendung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar.

DATENSCHUTZ
Der Abschluss des Abonnements der Zeitschrift „MS persönlich" kann schriftlich (Antwortkarte/-schreiben) erfolgen. Die Erhebung und anschließende Verarbeitung von personenbezogenen Daten erfolgt ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnementwunsches. Die Angabe Ihrer Daten können Sie jederzeit schriftlich (service@ms-persoenlich.de) widerrufen. Damit endet das Abonnement, da diese Daten für die Durchführung benötigt werden. Die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH ist als Herausgeber der Zeitschrift für Ihre Daten verantwortlich. Sie hat zum Zwecke der Abonnementverwaltung einen Dienstleister beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch den beauftragten Dritten erfüllt.

URHEBERRECHT
AdobeStock_334354607 (Seite 3 und 4), AdobeStock_292973478 (Seite 3 und 24), AdobeStock_180109958 (Seite 5), AdobeStock_58870033 (Seite 10), AdobeStock_2011947814 (Seite 12), AdobeStock_296421842 (Seite 13), AdobeStock_924540301 (Seite 20), AdobeStock_1602425392 (Seite 21), AdobeStock_869245105 (Seite 22), GettyImages-1402215411 (Seite 31), AdobeStock_670427844 (Umschlag/Cover)

Dies gilt nicht für folgende Bilder:
Prof. Dr. med. Bianca Wittig (Seite 2), Lara (Seite 7), MS-Begleiter-Team (Seite 9), Dr. med. Daniela Rau (Seite 11 und 14), Dr. Christoph Grothe (Seite 16), Anky (Seite 3, 17 und 18)

Ausgabe 17

INHALT

04 THEMENSPEZIAL
Du selbst sein – mit MS!

10 MS-WISSEN
Selbstbewusst ins Arztgespräch

17 LEBEN MIT MS
Stark für Dich selbst

22 DEIN GUTES RECHT
Ärztliche Zweitmeinung

24 TIPPS FÜR LIEBLINGSMENSCHEN
Was brauchen wir?

26 FITNESS FÜR DEN KOPF
Rätselzeit

31 NEWS MS-BEGLEITER
News und Ankündigungen









DU SELBST SEIN – MIT MS!

Mit frischen Ideen und Mut durchs Jahr

Eine chronische Erkrankung wie Multiple Sklerose (MS) prägt den Alltag – das ist Realität. Aber sie sollte nicht alles bestimmen. Es braucht beide Seiten: Momente, in denen Du Dich bewusst mit Deiner Erkrankung auseinandersetzt, Arzttermine wahrnimmst, auf Deinen Körper hörst. Und genauso wichtig sind die Zeiten, in denen Du einfach DU bist – unbeschwert, ohne ständige Gedanken an die Erkrankung, ohne Optimierungsdruck. Hier kommt unser Plädoyer dafür, dass Du Dir selbst erlaubst, beides zu leben. Ohne Schuldgefühle. Ohne Richtig oder Falsch. Einfach authentisch, als Du selbst. Denn Du bist so viel mehr als nur Deine Krankheit.

Die Kunst, nicht zu kämpfen

Das Leben mit MS erfordert oft einen Balanceakt. Da sind die notwendigen Dinge im Alltag: Arzttermine, Medikamente, das Gespräch mit medizinischem Personal, Familie, Freunden oder auf der Arbeit darüber, wie es Dir geht und was Du gerade kannst oder auch nicht kannst. Dies ist wichtig – Selbstfürsorge beginnt schließlich damit, Deinen Körper ernst zu nehmen und informierte Entscheidungen zu treffen.

Aber: Du darfst auch einfach aufhören damit. Nicht für immer, aber immer wieder.

Der Mut zur Auszeit

Die Gesellschaft hat uns gelehrt, dass Ruhe etwas ist, das man sich verdienen muss. Dass „Nichtstun" bedeutet faul zu sein. Dass Pausen nur dann berechtigt sind, wenn man danach wieder produktiver ist. Mit einer chronischen Erkrankung kann dieser Druck noch verstärkt werden: Viele fragen sich, ob sie genug für ihre Gesundheit tun oder ob Auszeiten wirklich notwendig sind, oder, oder, ...

Nein! Das ist nicht der richtige Weg. Self-Care bedeutet, dass Du Deinem Körper und Deiner Seele Raum zum Atmen gibst. Nimm Dir bewusst Pausen, ohne Dich danach schuldig zu fühlen. Sag Dir: Heute beschäftige ich mich nicht mit meiner Erkrankung. Heute bin ich einfach ich.

Was „einfach ich sein" bedeutet

Das kann sehr unterschiedlich aussehen – und genau das ist der Punkt. Es gibt keine Vorlage, keinen perfekten Plan. Für die eine Person ist es ein Spaziergang im Wald in der eigenen Geschwindigkeit, ohne sich anstrengen zu müssen. Für die andere ein Nachmittag mit Familie und Freunden bei Kaffee und Kuchen und unterhaltsamen Gesprächen. Oder dass Du kochst, nur weil es Dir Freude macht – nicht, weil es „gesund" ist. Manche nennen das neuerdings **„Rawdogging"** – das bewusste Nichtstun ohne Ablenkung.

Andere sprechen von **Muße** – dieser alten Fähigkeit, einfach zu sein, ohne zu optimieren. Wieder andere nennen es einfach **Gelassenheit.**

Was zählt, ist nicht das Label, sondern dass Du diese Zeit für Dich beanspruchst.



Gelassenheit ist nicht Gleichgültigkeit

Ein wichtiger Hinweis: Sich selbst erlauben, den Kopf freizubekommen, bedeutet nicht, dass MS nicht mehr wichtig ist. Es bedeutet nicht, dass Du aufhörst, auf Dich zu achten. Es bedeutet, dass Du verstanden hast: Du bist nicht Deine Diagnose. Du bist ein Mensch. Die MS ist nur ein Teil von Dir. Gelassenheit ist hier das Zauberwort. Sie ist die Balance zwischen Verantwortung und Loslassen, zwischen Achtsamkeit und Leichtigkeit. Sie erlaubt Dir, die MS zu sehen, ohne Dich von ihr definieren zu lassen.

Kleine Inspirationen für Deinen Alltag

BEWUSSTE AUSZEITEN EINPLANEN:

Nicht als Belohnung, sondern als notwendig – wie Schlaf oder Essen.

DAS GESPRÄCH NEU FÜHREN:

Mit Dir selbst und Deinen Angehörigen und Freunden. Macht klare Zeiten aus, in denen MS-Themen Platz haben – und klare Zeiten, in denen es um andere Dinge geht.

DIGITALE PAUSEN:

Das bedeutet, nicht nur dein Smartphone wegzulegen, sondern auch Recherchen zur Erkrankung, das Antworten auf die letzte Nachricht zu einem „Wie geht es Dir denn gerade mit der MS?“ zu unterbrechen.

DAS „NEIN“ ÜBEN:

„Nein, heute nicht“ – zum Treffen mit Freunden, zu Tipps von anderen, zu Deinen eigenen Erwartungen.

LARAS KOLUMNE

Von der Macht der Gedanken

Wir alle kennen sie, diese kleinen Gedankenblitze, die uns mehrmals täglich in den Kopf schießen: „Jetzt muss ich mich schon wieder wegen der Fatigue ausruhen …“, „Ich habe heute nichts geschafft, ich fühle mich wertlos …“ oder „Nichts kriege ich hin …“. Während diese Gedanken nachvollziehbar sind, sind sie aber vor allem eins – nur Gedanken, die auch wieder gehen; die wir nicht steuern können und die absolut nicht wahr sein müssen – das darfst Du jemandem mit einer Zwangserkrankung gerne glauben!

Obwohl ich das weiß und ich die Wahl habe, sie ziehen zu lassen, kommen sie leider immer noch zu oft in meinen Kopf, das Grübeln beginnt. Mittlerweile werde ich aber besser darin, das zu erkennen und laut „Stopp“ zu sagen – denn, was wir denken, wie wir mit uns selbst reden, hat mehr Macht, als uns manchmal bewusst ist.



Wenn ich denke: „Ich habe MS, ich bin krank“, merke ich in dem Moment sofort, wie mein ganzer Körper darauf reagiert – meine Schultern sacken ein, meine Augen verlieren an Strahlen und meine Stimmung verdunkelt sich. Wenn ich mir aber dann denke: „Ich fühle mich gesund und munter!“, reagiert auch darauf mein Körper – meine Schultern straffen sich, das Strahlen meiner Augen kommt zurück und meine Stimmung erhellt sich deutlich.

Verstehe mich nicht falsch – damit möchte ich nicht sagen, dass man mit positiven Gedanken seine MS „heilen“ oder seine Symptome wegdenken kann – schön wär’s, oder? Wir können aber durchaus einiges beeinflussen, indem wir jeden Tag üben, „positiver“ zu denken, den „negativen“ Gedanken weniger Raum geben und mit uns selbst so reden, als wären wir unser größter Fan – denn wir sind alle mutiger und stärker als wir denken, auch Du!

Eure Lara

COMMUNITY-SUPPORT

Selbstbestimmung als Event

Selbstbestimmung fängt, wie das Wort schon sagt, bei jedem selbst an. Es ist die bewusste Entscheidung, das eigene Leben und zum Beispiel den Umgang mit einer chronischen Erkrankung wie Multipler Sklerose (MS) aktiv in die Hand zu nehmen. Manchmal wird aber ein Impuls von außen benötigt, um etwas zu ändern. Sich mit anderen auszutauschen kann neue Inspirationen ermöglichen. Ein wunderbares Beispiel ist das jährlich stattfindende Kämpferherzentreffen in Kassel.

Mehr als nur ein Treffen: Ein Raum für echte Begegnungen

Das Kämpferherzentreffen ist weit mehr als eine klassische Informationsveranstaltung. Es ist ein Community Event für Menschen mit Erkrankungen und/oder Behinderungen sowie deren Angehörige – organisiert von Betroffenen für Betroffene. Wer die Diagnose einer chronischen Erkrankung erhält, fühlt sich oft erst einmal unsicher und von Informationen überflutet. Genau hier setzt dieses besondere Wochenende an: Es schafft einen sicheren und verständnisvollen Raum, in dem Du einfach so sein kannst, wie Du bist. Du musst Dich nicht für unsichtbare Symptome, plötzliche Erschöpfung oder Ängste rechtfertigen.

Hier triffst Du auf Menschen, die genau verstehen, wovon Du sprichst, weil sie in vielen Fällen denselben Weg gehen.

Was passiert beim Kämpferherzentreffen?

Das Programm bietet eine sorgfältig abgestimmte Mischung aus Information, Aktivität und tiefgehendem emotionalem Austausch. Es gibt zum Beispiel für die MS spannende und verständliche Vorträge von Expert*innen, die über neueste medizinische Erkenntnisse, Therapieoptionen und den Umgang mit Begleitsymptomen wie Fatigue aufklären. Daneben werden vielfältige interaktive **Workshops** zu Themen wie **Achtsamkeit, gesunde Ernährung, Sport und Resilienz** angeboten.

Doch das eigentliche Herzstück der Veranstaltung ist das Miteinander. In den Pausen, beim gemeinsamen Essen oder in den gemütlichen Abendrunden entstehen ehrliche Gespräche und oft sogar lebenslange Freundschaften. Es wird gemeinsam gelacht, manchmal auch geweint, intensiv diskutiert und das Leben gefeiert. Das Event zeigt eindrucksvoll: **Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann trotz aller Herausforderungen und Einschränkungen erfüllt, bunt und freudvoll sein.**

Werde Teil der Kämpferherzen-Community!

Du hast Lust bekommen, beim nächsten Kämpferherzentreffen in Kassel dabei zu sein und neue Impulse für Deinen Alltag zu sammeln? Alle wichtigen Informationen zum genauen Termin, zum Ablauf des Programms und zur Anmeldung findest Du auf der offiziellen Website.



MS-Begleiter auf dem Kämpferherzentreffen

Auch wir von MS-Begleiter sind seit vielen Jahren Teil des Events und kommen mit Menschen mit MS ins Gespräch. Dieses Jahr feierte das Kämpferherzentreffen-Team das fünfjährige Jubiläum und auch bei uns am Stand kamen viele bekannte Gesichter aus den letzten Jahren vorbei.
Der Austausch ist für uns unglaublich wertvoll und die Gespräche berühren uns auf einer ganz persönlichen Ebene.



UNSER MS-BEGLEITER-TEAM
STAND FRAGE UND ANTWORT

Wie kannst Du Deine Selbstbestimmung stärken?

Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur Selbstbestimmung. **Nur wer seine Erkrankung, die eigenen Bedürfnisse und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten versteht, kann auf Augenhöhe mit Ärzt*innen kommunizieren und Entscheidungen treffen, die bestmöglich in das eigene Leben passen.** Das Kämpferherzentreffen bietet die Möglichkeit, Dir Wissen in einer verständlichen, patientengerechten Form anzueignen. Darüber hinaus gibt der direkte Austausch mit anderen „Kämpferherzen" vielen Betroffenen neues Selbstvertrauen. Zu sehen, wie andere mit Hürden umgehen und ihren Alltag meistern, die eigenen Grenzen neu ausloten und neue Wege einschlagen, kann inspirierend und motivierend sein. Viele werden durch den Austausch mit anderen gestärkt und tanken Energie. Zudem hilft es zu wissen: Du bist nicht allein, und Du hast die Zügel für Dein Leben selbst in der Hand.



Wir sagen VIELEN DANK!

Mehrere Tausend Broschüren und MS Persönlich-Magazine, 600 Müsliriegel und hunderte Gespräche später, blickt das MS-Begleiter-Team glücklich auf das diesjährige Kämpferherzentreffen zurück. Wir sagen allen 2.776 Besucher*innen ein ganz herzliches Dankeschön und freuen uns auf das nächste Treffen im Juli 2027!



SELBSTBEWUSST INS ARZTGESPRÄCH

MS-Therapiemanagement auf einen Blick[1]

Der Dschungel an Fachbegriffen bei MS ist groß: T25FW, MRT, Biomarker. Diese Tests, Untersuchungen und Werte sind Dir vielleicht auch schon einmal begegnet. Sie alle sind Bestandteil des MS-Therapiemanagements. Doch was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen Fachbegriffen? Welche Untersuchungen solltest Du kennen und warum ist es so wichtig, dass Du Dich aktiv einbringst? In diesem Artikel erfährst Du die wichtigsten Aspekte, die Du wissen solltest.

Was bedeutet Therapiemanagement bei MS?

Therapiemanagement ist die Planung, Koordination und Steuerung Deiner MS-Behandlung. Nachdem Deine Ärztin oder Dein Arzt die Diagnose gestellt hat und Ihr Euch gemeinsam für ein Medikament entschieden habt, fängt das eigentliche Management an. Um vieles wird sich Deine behandelnde Ärztin bzw. Dein behandelnder Arzt kümmern. Doch um die für Dich richtigen Entscheidungen treffen zu können, solltest Du ein paar Fakten wissen.

Zu einem guten Therapiemanagement gehören:

- **Die Überwachung der Wirksamkeit:** Verspürst Du eine positive Veränderung Deiner Beschwerden?
- **Die Kontrolle der Verträglichkeit:** Kommt Dein Körper gut mit der Therapie zurecht? Spürst Du Nebenwirkungen?
- **Die Alltagstauglichkeit:** Lässt sich die Medikamenteneinnahme oder Spritzentherapie in Deinen Alltag integrieren? Wo gibt es Schwierigkeiten?
- **Und Allgemein:** Wie geht es Dir? Welche Symptome sind (noch) da oder dazugekommen, gibt es weitere Beschwerden?

Wie oft sollten Kontrolltermine erfolgen und was passiert dort?

Mehr über Verlaufskontrollen findest Du auch hier:

Wie oft Du zur Kontrolle in die Praxis oder Klinik solltest, hängt stark von Deinem individuellen Krankheitsverlauf und dem gewählten Medikament ab. In der Regel finden Kontrolltermine alle drei bis sechs Monate statt, bei manchen Therapien oder in den ersten Behandlungswochen mit einer neuen Therapie auch häufiger. Es ist wichtig, dass Du diese Kontrolluntersuchungen zuverlässig wahrnimmst. Nur, wenn Du zur Untersuchung gehst, kann festgestellt werden, ob die gewählte Therapie für Dich auf Dauer die richtige ist.

Bei diesen Terminen solltest Du mit Deinem Behandlungsteam besprechen, wie es Dir in der Zwischenzeit ergangen ist. Hast Du Veränderungen bemerkt? Gab es körperliche Einschränkungen? Da das persönliche Empfinden aber nicht immer ausreicht, um den Krankheitsverlauf – die sogenannte Krankheitsprogression – genau zu beurteilen, können bei den Terminen verschiedene Tests zum Einsatz kommen.



„Wir versuchen natürlich alles, die Detektion [von Symptomen] so früh wie möglich in den Krankheitsverlauf zu bringen. Und auch hier kann ich [...] Betroffenen empfehlen: Wenn bemerkt wird, dass Beschwerden sich verschlechtern [...] schreiben Sie es auf. Was genau verschlechtert sich? Denn in Zusammenschau mit den Befunden kann dann ganz klar differenziert werden. Ist das ein Symptom, das wir im Rahmen der MS werten müssen [...] oder ist es vielleicht eine andere Beschwerdesymptomatik?“

Dr. med. Daniela Rau, Fachärztin für Neurologie, Ulm

Quellen

1. https://register.awmf.org/assets/guidelines/030-050l_S2k_Diagnose-Therapie-Multiple-Sklerose-Neuromyelitis-optica-Spektrum-Erkrankung-NMOSD-MOG-IgG-assoziierte-Erkrankung-MOGAD_2026-04.pdf

Welche Untersuchungen und Tests solltest Du kennen?

Um ein genaues Bild von der Aktivität Deiner MS zu bekommen, werden verschiedene Puzzleteile zusammengesetzt.

Das **MRT** (Magnetresonanztomographie): Die MRT-Untersuchung ist ein zentraler Baustein des Therapiemanagements. Hiermit können Ärztinnen und Ärzte Entzündungsherde im Gehirn oder Rückenmark sichtbar machen – oft sogar ohne, dass Du körperlich davon etwas spürst. Regelmäßige MRT-Bilder (meistens 1-mal im Jahr) zeigen, ob aktive Krankheitsherde vorhanden sind.

Zudem wird die Wirksamkeit der Therapie über Test und persönliche Fragen erfasst. So kann festgestellt werden, ob die Erkrankung stabil bleibt. Klinische und neurologische Tests sind unter anderem:[2]

- **Timed-25-Foot-Walk (T25FW):**
  Dies ist ein Gehtest. Du legst eine festgelegte Strecke von etwa 7,6 Metern zügig zurück, während die Zeit gestoppt wird. Das zeigt, wie es um Deine Mobilität und Beinkraft steht.
- **9-Hole-Peg-Test (9HPT):**
  Hierbei wird Deine Fingerfertigkeit geprüft. Du musst kleine Stifte so schnell wie möglich in ein Brett stecken und wieder herausnehmen.



KI-generiert

- **Symbol-Digit-Modalities-Test (SDMT):**
  Ein Test für Deine kognitiven (geistigen) Fähigkeiten. Du musst dabei Symbole unter Zeitdruck bestimmten Zahlen zuordnen. Das überprüft Konzentration und Verarbeitungsgeschwindigkeit.
- **Laboruntersuchungen (Bluttests):**
  Bei den Kontrollterminen wird Dir regelmäßig Blut abgenommen. So können zum Beispiel Mangelzustände von Vitaminen, Organauffälligkeiten, z. B. von der Leber, oder Biomarker bestimmt werden.



KI-generiert

Quellen

2. https://www.nationalmssociety.org/for-professionals/for-researchers/researcher-resources/research-tools/clinical-study-measures

Warum werden bei Blutuntersuchungen immer die Leberwerte überwacht?

Sehr viele Medikamente werden vom Körper über die Leber abgebaut. Wenn Du diese Medikamente einnimmst, muss Dein körpereigenes Kraftwerk zusätzliche Arbeit leisten. Anhand der Leberwerte im Blut kann Dein Behandlungsteam frühzeitig erkennen, ob die Leber überlastet ist oder entzündlich reagiert. So kann die Therapie rechtzeitig angepasst oder pausiert werden, um Deine Leber zu schützen.

Wichtige Leberwerte im Blut:[3]

Wenn Leberzellen geschädigt sind, geben sie vermehrt bestimmte Enzyme ins Blut ab, wie u. a.:

- **Alanin-Aminotransferase** (ALT oder GPT):
  Normbereich: Frauen: bis 30 U/l,
  Männer: bis 50 U/l
- **Aspartat- Aminotransferase** (AST oder GOT):
  Normbereich: Frauen: bis 35 U/l,
  Männer: bis 50 U/l
- **Gamma-GT** (GGT – Gamma-Glutamyl-Transferase):
  Normbereich: Frauen: bis 40 U/l,
  Männer: bis 60 U/l
- **Bilirubin** (Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin): Normbereich Gesamt-Bilirubin: unter 1,2 mg/dl

Diese Enzyme können im Blut bestimmt werden und sollten je nach Medikamentenwahl regelmäßig kontrolliert werden.

KRAFTWERK DES KÖRPERS – WARUM DEINE LEBER SO WICHTIG IST

Wusstest Du, dass die Leber mit etwa 1,5 Kilogramm unser schwerstes und größtes inneres Organ ist? In jeder Minute pumpt der Körper 1,5 Liter Blut durch die Leber. In ihr laufen rund um die Uhr Billiarden lebenswichtiger biochemischer Reaktionen ab:

- **Filteranlage:** Sie filtert Schadstoffe und Gifte zuverlässig aus dem Blut.
- **Stoffwechsel-Zentrale:** Sie reguliert u. a. den Zucker- und Fettstoffwechsel.
- **Speicher:** Wichtige Nährstoffe wie Vitamine lagert sie als Reserve ein.
- **Produktion:** Sie bildet lebenswichtige Eiweiße (z. B. für die Blutgerinnung) und den Gallensaft für die Verdauung.

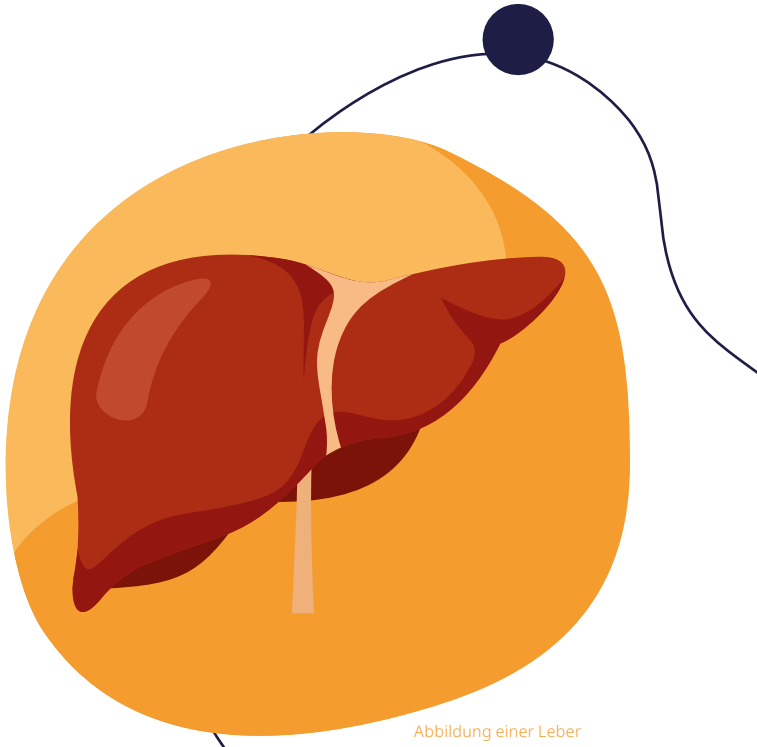


Abbildung einer Leber

Quellen
3. https://www.apotheken-umschau.de/diagnose/laborwerte/blutuntersuchung-leberwerte-776773.html

Dein Termin in der Praxis ist Deine Zeit

Gibt es Erfolgsfaktoren für ein gutes Therapiemanagement? Ja! Du kannst das Beste für dich herausholen, indem Du Deine Termine zuverlässig wahrnimmst und gut vorbereitet bist.

- **Fatigue-Tagebuch führen:**
  Notiere Dir zwischen den Terminen, wenn es Dir nicht gut ging, Du extreme Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue) hattest. Ein Tagebuch kann Dich dabei unterstützen. Du möchtest ein Exemplar zu Dir nach Hause? Schreib uns eine Mail an service@ms-persoenlich.de.

Zum Symptom-/ Fatigue-Tagebuch:



- **Fragen aufschreiben:**
  Viele vergessen in der Aufregung die wichtigsten Dinge. Notiere Dir vorher, was Du unbedingt wissen möchtest. Die Checkliste für das Arztgespräch kann Dir dabei helfen.

Zur Checkliste:



- **Nebenwirkungen offen ansprechen:**
  Hast Du das Gefühl, Dein Medikament bekommt Dir nicht gut? Trau Dich, das ehrlich zu sagen!
- **Gemeinsam entscheiden:**
  Du bist der Experte bzw. die Expertin für Dein eigenes Leben. Entscheide deshalb gemeinsam mit Deiner Ärztin bzw. Deinem Arzt, welche Therapie wirklich zu Dir passt.



„Weil nur, wenn wir Ärztinnen und Ärzte das auch wissen, können wir sie so beraten, dass wir sagen können, wir können die Symptome angehen, wir können da ihre Lebensqualität im Istzustand, aber auch künftig verbessern. Wenn wir es nicht wissen, können wir nichts tun. Aber in dem Moment, wo sie wirklich klar und oɛ en mit uns sprechen, können wir in diesen Prozess einsteigen und können wir auch Medikationen anpassen.“

Dr. med. Daniela Rau, Fachärztin für Neurologie, Ulm



JETZT NEU: MS-BEGLEITER ON AIR

Der Podcast von MS-Begleiter[1]

Hast du schon gehört? Der Podcast „MS-Begleiter on air“ liefert Dir ab sofort spannende Insights und Geschichten mit und über MS, die Mut machen, inspirieren und informieren. Neue Folgen erscheinen monatlich auf allen gängigen Streaming-plattformen.

Was ist „MS-Begleiter on air“?

„MS-Begleiter on air“ ist mehr als nur ein Podcast – es ist Dein persönlicher Begleiter im Audioformat. Der Podcast ist Teil der Patientenservices „MS-Begleiter“ und wurde ins Leben gerufen, um zu helfen, die MS besser zu verstehen, Warnsignale früher zu erkennen und selbstbestimmt mit der Erkrankung umzugehen. Es geht dabei nicht nur um nüchterne medizinische Fakten, sondern vor allem um Deinen ganz persönlichen Alltag.

Noch ein Podcast zu MS, warum?

MS hat viele Facetten. Und es gibt trotz vieler Informationen immer noch Aspekte der Erkrankung, die oft übersehen oder missverstanden werden. Genau hier setzt „MS-Begleiter on air“ an: Die komplexen Hintergründe der MS werden anschaulich und verständlich erklärt, neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft eingeordnet und gleichzeitig echte Einblicke in den Lebensalltag von Betroffenen gegeben. Ziel ist es, eine Plattform zu schaffen, die informiert, unterstützt und inspiriert.

Das Besondere daran: Du als Zuhörer*in bist herzlich eingeladen, aktiv mitzumachen! Du kannst Fragen stellen und Themenwünsche einbringen. Melde Dich beim MS-Begleiter-Team via E-Mail oder Instagram.

Spannende Themen und persönliche Geschichten

Entdecke spannende Gespräche mit Expert*innen aus der Medizin und Menschen, die selbst mit MS leben. In regelmäßigen Rubriken wie **„MasterclasS“**, **„Meine Story“** und **„Mein Service“** beleuchtet der Podcast die MS aus ganz verschiedenen Perspektiven.

Gleich zum Auftakt spricht die Neurologin Dr. Daniela Rau über das moderne Verständnis der MS als ein sogenanntes Krankheitskontinuum. Sie erklärt verständlich, welche Rolle chronisch schwelende Entzündungsprozesse spielen, die von außen oft gar nicht sichtbar sind. In weiteren Folgen kommen Menschen wie Anky zu Wort, die seit über 15 Jahren mit MS lebt, sich nicht unterkriegen lässt, sondern immer neue Ziele setzt. Und auch der Neurologe Dr. Christoph Grothe gibt Dir in zwei Folgen wertvolle Tipps zum Umgang mit der Erkrankung an die Hand und spricht offen über wichtige Meilensteine wie Diagnose und Therapie.

Hör rein, um neue Perspektiven zu gewinnen, alltagstaugliche Tipps zu erhalten und – ganz wichtig – um Dich mit der großen Community verbunden zu fühlen. Du bist auf diesem Weg nicht allein!

JETZT DIREKT REINHÖREN!

Neugierig geworden? Der Podcast „MS-Begleiter on air“ ist auf allen gängigen Streamingplattformen wie Spotify, Apple Podcasts und vielen weiteren kostenlos verfügbar. Scanne einfach den untenstehenden QR-Code mit Deinem Smartphone und starte direkt in die erste Folge. Abonniere den Podcast und Du wirst immer informiert, sobald eine neue Folge online ist.



„Ich bin überzeugt davon, dass es gut ist, sich aus vielen Quellen zu informieren. Was dabei sehr wichtig ist, ist, sich in Bezug auf die eigene Situation, die eigene Therapie, den eigenen Zustand und individuelle Ängste immer an jemanden zu wenden, der helfen kann die Informationen einzuordnen. Hierdurch können Zweifel und unbegründete Ängste ausgeräumt werden.“

Dr. Christoph Grothe, Niedergelassener Neurologe



STARK FÜR DICH SELBST

Deine Grenzen, Deine Entscheidungen

Manche Grenzen sind einfach da. Aber wie Du damit lebst, das kannst Du mitgestalten. Zwischen Arztbesuchen, Therapieentscheidungen und Symptomen wie der Fatigue kann man sich selbst manchmal aus den Augen verlieren. Dann ist ein Gedanke wichtig: Du kannst bewusst entscheiden, wie Du mit Deiner Erkrankung umgehst. Anky zeigt, wie ihr Leben mit MS funktioniert und welche Ankerpunkte ihr dabei helfen, ihren eigenen Weg zu gehen.

Es ist DEIN Leben – auch mit MS

Anky, 38, lebt mit MS seit circa 15 Jahren. Ihren Traumberuf als Hörakustikerin und Filialleitung kann sie nicht mehr ausüben. *„Den Job damals aufzugeben, war doppelt schwer. Denn ich habe es geliebt, als Hörakustikerin zu arbeiten“, sagt sie rückblickend. Heute hat sie eine andere Perspektive gefunden: „Die MS ist bei mir im Gepäck und sie ist ein Teil von mir, aber die Erkrankung bestimmt nicht mein Leben. Ich gebe hier den Ton an.“*



Ankys Geschichte ist keine Geschichte des Aufgebens – aber auch keine des ungebrochenen Optimismus. Es ist eine Geschichte des ehrlichen Neu-Orientierens. Damals, heute und immer wieder. Dafür hat Anky sich im Laufe der Zeit fünf persönliche Ankerpunkte erarbeitet, die ihr helfen, sich selbst nicht zu verlieren. Und das Beste: Sie lassen sich jederzeit anpassen, wenn das Leben es erfordert.

1. BEOBACHTE DICH SELBST – ACHTSAM UND EHRLICH

Anky hat sich ein System überlegt, um ihre Grenzen zu verstehen. Sie dokumentiert, was sich verändert – wie weit sie gehen kann, wie lange sie schreiben kann, wann die Fatigue einsetzt. Sie sagt: ***„Ich muss meine Grenzen immer wieder ausloten und selbst merken, ob etwas geht oder nicht. Nur so kann ich daraus lernen und bei Bedarf andere Wege finden."***

2. ZIELE SETZEN, DIE ZU DIR PASSEN

Mit MS verändern sich Deine Möglichkeiten. Das ist eine Realität. Ziele ganz aufzugeben muss nicht sein. Ziele zu verfolgen, ohne die eigene Realität einzubeziehen, kostet unnötig Kraft. Eine hilfreiche Methode ist das **WOOP-PRINZIP** – es bezieht von Anfang an mit ein, dass Hindernisse dazugehören:

Wunsch – was möchte ich erreichen?
Outcome – wie fühlt es sich an,
wenn ich es geschafft habe?
Obstacle – was könnte mich aufhalten?
(z. B. Fatigue, ein schwieriger Tag)
Plan – was tue ich konkret,
wenn dieses Hindernis auftaucht?

Statt „Ich möchte mehr in Bewegung kommen" könnte das so klingen: „Ich möchte dreimal die Woche 20 Minuten spazieren gehen. Das würde mir guttun. Mein größtes Hindernis ist die Fatigue am Nachmittag – also versuche ich es morgens, direkt nach dem Frühstück." Anky macht es ähnlich: ***„Ich setze mir jedes Jahr Ziele, zum Beispiel bestimmte Wanderungen – und das ist dann mein Vorhaben für das Jahr."***

3. DIE FATIGUE-REALITÄT EINPLANEN

Das ist kein Scheitern, das ist Planung. Anky beschreibt es so: ***„In Sachen Fatigue ist ein guter Tag für mich wie circa 50 % Akku. Ich brauche am Tag mindestens 1–2 Stunden Mittagsschlaf, um klarzukommen."*** Wer die Fatigue als festen Teil des Tages akzeptiert, verliert weniger Energie im Widerstand gegen sie – und gewinnt mehr Spielraum für das, was wirklich wichtig ist.

4. GRENZEN AUSSPRECHEN – AUCH WENN ES SCHWERFÄLLT

Viele Menschen mit MS nicken mit „Ja“ zu Aktivitäten, die sie nicht leisten können oder nur mit viel Anstrengung. Sie verschweigen ihre Grenzen, um andere nicht zu belasten, und überfordern dabei sich selbst. Anky hat gelernt, das anders zu handhaben. Ein klares Nein hilft ihr, sich nicht zu viel zuzumuten. Das ist echte Grenzsetzung: Sie sagt zu sich selbst und anderen, was geht und was nicht. Sie erlaubt sich schlechte Tage. Sie teilt ihre Gefühle mit ihrem Umfeld: ***„Heute ist kein guter Tag. Heute bin ich ein bisschen grumpy.“***

Grenzen verbinden – so verrückt das klingt

Ankys größte Kraft ist ihre Community. Sie engagiert sich für Aufklärungsarbeit, bietet Gespräche für andere Betroffene an, nutzt ihre Social-Media-Kanäle. Warum? ***„Mein Leben mit MS ist lebenswert und ich ê nde den Austausch unter Betroé enen so wichtig, denn wir helfen uns gegenseitig.“***
Das ist der Clou: Wenn Du Deine Grenzen setzt und aussprichst, schützt Du nicht nur Dich – Du schaffst auch Raum für echte Verbindung mit anderen. Dein Umfeld versteht Dich besser, wenn Du ehrlich bist. Und andere Menschen mit MS finden in Deiner Offenheit vielleicht genau die Orientierung, die sie brauchen.

5. MIT UNGEWISSHEIT LEBEN

Bei der SPMS weiß Anky, dass es nicht besser werden wird. Das ist nicht leicht für sie. Aber sie hat einen Weg gefunden: Pragmatismus. ***„Was die Verschlechterung der SPMS angeht, bin ich eher pragmatisch. Ich gehe vom Stand heute aus und wenn sie schlechter wird, schaue ich dann, wie ich damit umgehe.“*** Das bedeutet nicht, die Augen zu verschließen. Es bedeutet, sich nicht von der Ungewissheit lähmen zu lassen – und im Jetzt zu leben, so gut es geht.

Ankerpunkte dürfen sich verändern

Ankys Ankerpunkte sind nicht für immer festgeschrieben. Was heute hilft, darf morgen angepasst werden – weil sich die MS verändert, weil sich das Leben verändert, weil man selbst sich verändert. Das ist kein Rückschritt, sondern ein ganz normaler Teil des Lebens mit einer chronischen Erkrankung. Ankys Ankerpunkte sind ihre. Deine dürfen ganz anders aussehen – und sich mit der Zeit weiterentwickeln.

„Das Leben geht weiter und die MS bestimmt nicht, wer Du bist. Glaube an Dich und ê nde Wege, Deine Ziele zu erreichen.“ Anky

DIE MS IST VIELLEICHT IN DEINEM GEPÄCK. ABER DU – DU – GIBST DEN TON AN. UND DAS IST ALLES, WAS ZÄHLT.

GENUSSMOMENTE FÜR DICH

Leckeres für Dein Wohlbefinden

Auf in die Küche! Mit einer selbstgemachten, leckeren Mahlzeit kannst du Deinen eigenen, ganz persönlichen Genussmoment schaffen. Unsere zwei einfachen Rezepte sind lecker und versorgen Dich mit Vitaminen, Ballaststoffen und anti-entzündlichen Inhaltsstoffen. Und ansonsten gilt: Such Dein eigenes Lieblingsrezept heraus und lass es Dir gut gehen!

Pancakes mit Mirabellenkompott

Da schwebt leckerer Pfannenkuchenduft durch die Luft! Mit unserer Interpretation eines Frühstücksklassikers gelingt der Start in den Tag und bringt Dich auf fruchtig-frische Ideen.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Vollkornmehl
- ¼ TL Backpulver
- 210 ml Milch (3,5 % Fett)
- ¼ TL Salz
- 2 Eier
- 300 g Mirabellen
- 15 g Butter (2 EL)

Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Milch, Salz und Eier zu einem glatten Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Mirabellen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden.
2. Mirabellen zusammen mit etwas Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und einige Minuten bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
3. Inzwischen etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Pancake-Teig portionsweise hineingeben. Jeweils einige Mirabellenstückchen in den Teig drücken und Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten backen. Pancakes auf 2 Teller verteilen und mit Mirabellenkompott servieren. **FERTIG!**


KI-generiert

Gemüse-Lasagne mit Aubergine und Linsen



Dieser Auflauf wärmt das Herz und macht satt. Schnell und einfach gezaubert, ist er eine vegetarische Alternative zur Standard-Lasagne und durch die Linsen und das Gemüse eine gesunde Variante.

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Aubergine
- Salz und Pfeffer
- ½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 Möhre
- 1 ½ EL Olivenöl, ½ EL Tomatenmark, 75 ml Gemüsebrühe
- 200 g stückige Tomaten
- 50 g rote Linsen
- ½ EL Butter und ½ EL Dinkel-Vollkornmehl
- 125 ml Milch (3,5 % Fett)
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin und Thymian)
- 3 Vollkorn-Lasagneblätter
- 75 g geriebener Mozzarella

Zubereitung:

1. Auberginen waschen, putzen und längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel klein würfeln und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und sehr klein würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und alles darin kurz bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Stückige Tomaten untermengen, Linsen abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze leicht einköcheln lassen.
3. Für die weiße Sauce Butter in einem kleinen heißen Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren, kurz mitschwitzen, dann unter Rühren Milch einfließen lassen. Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze sämig einköcheln lassen. Von der Hitze nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter zur Gemüsesauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Auberginenscheiben trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Auberginenscheiben portionsweise darin auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein Blech legen.
5. Eine Auflaufform mit einer Schicht Auberginenscheiben auslegen. Darauf etwa 2/3 der Gemüsesauce verteilen und mit einer Schicht Nudeln belegen. Darauf die übrigen Auberginenscheiben legen und darauf die restliche Gemüsesauce. Mit Nudeln abdecken und mit der weißen Sauce bestreichen. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.



ÄRZTLICHE ZWEITMEINUNG

Eine Option, wenn Dir etwas unklar ist

Eine ärztliche Zweitmeinung ist mehr als nur eine Formalität – sie ist ein wichtiger Bestandteil Deiner Patientenrechte. Du darfst jederzeit eine zweite Einschätzung einholen, besonders wenn Du Dich unsicher fühlst oder vor einer bedeutsamen Therapieentscheidung stehst. Hier erfährst Du, wann eine Zweitmeinung manchmal genau das sein kann, was Du brauchst.

Was bedeutet eine ärztliche Zweitmeinung?

Eine Zweitmeinung ist die Beurteilung Deiner medizinischen Situation durch einen anderen Arzt bzw. Ärztin. Das ist vollkommen legitim und sogar vom Gesetzgeber ausdrücklich erwünscht. Es geht dabei darum, dass Du Sicherheit gewinnst und Deine Behandlung verstehst, um die für Dich und Dein Leben richtige Entscheidung zu treffen.

Wann kann eine Zweitmeinung sinnvoll sein?

Wenn Du beispielsweise das Gefühl hast, dass sich Deine Erkrankung trotz Therapie langsam verändert – etwa durch eine schleichende Zunahme von Beschwerden, die nicht eindeutig einem Schub zuzuordnen ist, dann kann ein zweiter ärztlicher Blick hilfreich sein. Oder wenn Du vor einer Therapieentscheidung eine Einschätzung eines weiteren Experten oder einer Expertin möchtest.

Wie holst Du Dir eine Zweitmeinung?

Der erste Schritt ist einfach: Du kannst direkt einen Facharzt oder eine Fachärztin aufsuchen (z. B. über arztsuche.116117.de). Oder Du fragst Deinen Hausarzt oder Deine Hausärztin nach einer Empfehlung und einer Überweisung. Wichtig ist, dass Du alle bisherigen Befunde, Untersuchungsergebnisse und Berichte mitbringst. So kann die zweite ärztliche Fachperson sich schnell einen vollständigen Eindruck verschaffen.

Wichtig zu wissen: Immer wieder haben Patient*innen ein schlechtes Gewissen, wenn sie eine zweite Meinung einholen. Das sollte nicht sein! Eine Zweitmeinung ist im Gesetz verankert und die Kosten werden von den Krankenkassen getragen. Ziel ist es, Patient*innen zu unterstützen, eine fundierte Entscheidung zu treffen.

Wenn Du eine Entscheidung getroffen hast, kannst Du die Therapie mit dem Arzt oder der Ärztin Deiner Wahl umsetzen. Sollten sich die beiden ärztlichen Empfehlungen der beiden Ärzte oder Ärztinnen unterscheiden und Du kannst keine Entscheidung treffen, empfiehlt es sich, das Gespräch mit Deinem Hausarzt oder Deiner Hausärztin zu suchen.



Mehr Informationen zu diesem Thema bekommst Du bei Deiner Krankenkasse. Nachfragen lohnt sich!



WAS BRAUCHEN WIR?

Drei Wörter, die viel verändern können

Bedürfnisse in jeglichen Arten von Beziehungen zu kommunizieren ist wichtig und kann gleichzeitig oft in (meist vermeidbaren) Missverständnissen enden. Kommt dann noch eine chronische Erkrankung wie MS mit all ihren Herausforderungen hinzu, kann sie diese Missverständnisse noch verstärken. Im Folgenden möchten wir Angehörigen von Menschen mit MS Anregungen geben, wie Bedürfnisse in Bezug auf die MS benannt und die Kommunikation sowie das Verständnis füreinander verbessert werden könnten – damit Du und Dein Lieblingsmensch mit MS mehr Zeit für Momente habt, die Ihr beide genießen könnt!

TIPP 1: WAS IST MS EIGENTLICH?

Vor allem in der ersten Zeit nach der Diagnose, aber auch im weiteren Verlauf ist es wichtig zu verstehen, was MS überhaupt ist, welche Prozesse im Körper stattfinden und welche neuen Forschungsergebnisse es gibt – so können Symptome eingeordnet, Verständnis aufgebracht und informierte Entscheidungen getroffen werden. Wichtig ist, sich bei seriösen Quellen zu informieren, wie z. B. auf der Website von MS-Begleiter.[1]

TIPP 2: WAS BRAUCHST DU?

Es ist menschlich, Ratschläge zu geben und helfen zu wollen – zuerst sollte aber der Mensch mit MS gefragt werden, was er oder sie möchte und braucht. Dies kann je nach Verlauf, Symptomlast und Tagesform unterschiedlich sein. Das setzt voraus, dass der Mensch mit MS sich mit den eigenen Bedürfnissen und den Auswirkungen, die die Erkrankung auf das Leben hat, auseinandersetzt. Das benötigt in der Regel Zeit, Ruhe, Geduld und viel Selbstfürsorge.

TIPP 3: WAS BRAUCHE ICH?

Auch wenn man als Angehörige*r nicht selbst die Diagnose bekommt, verändert sie auch das eigene Leben. So wichtig es auch ist, den Lieblingsmenschen mit MS bei Bedarf zu unterstützen, sollten die eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht vernachlässigt werden. Auch Du darfst und solltest Dir Zeit nehmen, diese Veränderungen zu verarbeiten und Dich zu fragen: „Was brauche ich jetzt für mich?“

TIPP 4: WAS BRAUCHEN WIR?

Wenn Ihr miteinander über Eure persönlichen Wünsche und Bedürfnisse gesprochen habt, geht es darum, wie diese zusammenpassen und welche Kompromisse eingegangen werden können. Das sollte nicht in einem Gespräch „zwischen Tür und Angel“ sein. Wie wäre es, ein Treffen festzulegen, an dem ihr Euch Zeit nehmt, um in Ruhe über beidseitige Bedürfnisse zu sprechen? So wichtig es ist, die MS mit all ihren Facetten mit einzubeziehen, so wichtig ist es auch, sie mal loszulassen. Wie wäre es also, Dates zu planen, an denen Ihr Euch bewusst Zeit füreinander nehmt und ganz auf Euch fokussiert – ohne die MS in den Vordergrund zu stellen?

TIPP 5: WAS GIBT ES FÜR HILFEN?

Eine chronische Erkrankung kann sehr herausfordernd sein – daher darf und sollte man sich bei Bedarf Hilfe holen. Sei es in Form von Selbsthilfegruppen (die es auch für Angehörige gibt)[2], Telefonseelsorge, Psychotherapie, Rehabilitation, Unterstützung im Haushalt (bei der Krankenkasse bzgl. Übernahme nachfragen) – es gibt mehr Hilfsangebote, die einem zustehen, als viele denken. Auch das ist eine Form von Selbstfürsorge, sich die Hilfe(n) zu holen, die gebraucht wird. Ihr werdet es gemeinsam schaffen, denn Ihr seid miteinander stark!

JETZT SCANNEN!

Mehr Tipps für Angehörige von Menschen mit MS auf Website der ms-begleiter.de

Quellen
1. https://www.ms-begleiter.de/wissen-rund-um-die-ms (letzter Zugriff 07.08.2026),
2. https://www.dmsg.de (letzter Zugriff 07.08.2026)

RÄTSELZEIT

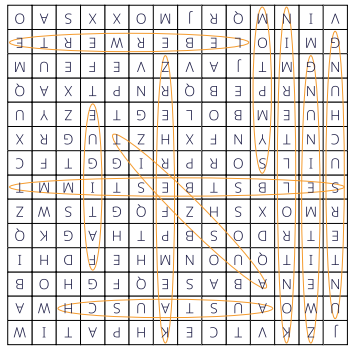
Wörtersuche

Findest Du alle Begriffe? Die Wörter können horizontal, vertikal oder diagonal versteckt sein. Viel Spaß!

Folgende Begriffe haben wir versteckt:

- AUSTAUSCH
- AUSZEIT
- FATIGUE
- KAEMPFERHERZ
- KONTROLLTERMIN
- LEBERWERTE
- SELBSTBESTIMMT
- SYMPTOM
- UNTERSUCHUNG
- ZWEITMEINUNG

J	Z	K	V	T	C	E	K	H	P	A	T	I	W
U	W	O	A	U	S	T	A	U	S	C	H	W	A
N	E	N	A	B	A	S	E	Q	F	G	H	O	B
T	I	T	Q	U	O	N	M	H	E	F	D	H	I
E	T	R	D	O	S	B	P	T	H	A	G	K	Q
R	M	O	X	S	H	Z	F	Q	G	T	S	W	Z
S	E	L	B	S	T	B	E	S	T	I	M	M	T
U	I	L	S	O	R	P	R	I	G	G	T	F	C
C	N	T	Y	N	F	X	H	Z	T	U	G	R	X
H	U	E	M	B	O	L	E	G	T	E	Z	Y	U
U	N	R	P	E	B	Q	R	N	P	T	X	A	Q
N	G	M	T	J	A	V	Z	V	E	F	E	U	M
G	M	I	O	L	E	B	E	R	W	E	R	T	E
V	I	N	M	Q	R	J	M	O	X	X	S	A	O




POSITIV
DENKEN.
KI-generiert


WENN NICHT
JETZT,
WANN DANN?
KI-generiert


SICH JEDEN
TAG ÜBER
DAS FREUEN,
WAS GEHT!
KI-generiert


ICH BESTIMME
DAS TEMPO –
UND NICHT
MEINE MS!
KI-generiert


MS begleiter


MS begleiter


MS begleiter


MS begleiter

Entgelt
bereits
bezahlt

Abo
frei
Haus

JA, ICH WILL …

Bildquelle: Sanofi

09/2026

Deutsche Post
ANTWORT

Atlantis Health GmbH
Postfach 180241
60083 Frankfurt

Entgelt
bereits
bezahlt



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

Ein Video-Porträt von Phil sowie weitere Cartoons findest Du auf dem Instagram-Kanal **@ms_begleiter**.

Selbstbestimmt mit MS!



Blutwerte – aus 2 Perspektiven



Medical Gaslighting: Fatigue



351095; MAT-DE-2604424-1.0-10/2026

Bildquelle: Phil Hubbe

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

MS-Begleiter: News & Ankündigungen



Jetzt neu!

Der MS-Begleiter-Newsletter informiert Dich in regelmäßigen Abständen über Neuigkeiten im MS-Begleiter-Universum und versorgt Dich mit relevanten Informationen.

Melde Dich jetzt auf der Website ms-begleiter.de an!

Social Media: Bleibe informiert und vernetzt

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

Instagram
(@ms_begleiter)
Werde Teil unserer Instagram-Community.

YouTube
(@MSBegleiter)
Besuche unseren YouTube-Kanal.

Facebook
Schau doch mal auf Facebook vorbei!

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



Feedback erwünscht!

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



KOMMT GUT AN: MS PERSÖNLICH IM KOSTENFREIEN ABO

Immer die aktuelle Zeitschrift frei Haus

MS persönlich erscheint bis zu dreimal jährlich.
Der Versand erfolgt in einem neutralen Umschlag.

>>> Antwortkarte ausfüllen und heraustrennen
>>> Klebestreifen ablösen
>>> Karte am Falz knicken und an der Klebekante zusammendrücken
>>> Seitenränder bitte offen lassen

☐ Herr ☐ Frau Name, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Ort*

☐ Ja, ich möchte die kostenfreie Zeitschrift „MS persönlich“ per Post erhalten.

Sie können Ihr kostenfreies Abonnement jederzeit ohne Nennung von Gründen kündigen. Die Erhebung Ihrer Daten erfolgt nur zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage. Auf Widerruf werden Ihre Daten gelöscht. Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Impressum der Zeitschrift.

Datum, Unterschrift*

* Pflichtfelder