

N°14 | 2025



trotzms magazin

Leben mit Multipler Sklerose

Gratis



Kinderwunsch

trotz MS:

Sicherheit für Dein Baby und Dich


Laura will mehr als nur ein gutes Bauchgefühl. Sie entscheidet sich für Sicherheit von Anfang an. Dadurch steht die wertvolle Zeit mit ihrem Baby im Vordergrund – nicht ihre MS. „Eine hochwirksame Therapie, die meinen Kinderwunsch flexibel unterstützt und auch in der Stillzeit nachgewiesene Sicherheit bietet? Das ist für mich das Nonplusultra!“, erklärt sie. **Sprich mit Deinem Behandlungsteam über sichere Therapien für Deine Familienplanung – direkt ab Diagnose MS.**

Mehr Infos unter:
www.trotz-ms.de/mama

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

www.roche.de

© 2025



Herzlich willkommen zu unserer neuen Ausgabe!

*Innere Stärke, mentale Freiheit
und Selbstbestimmung –
In dieser Ausgabe des trotz ms
Magazins möchten wir Dich
emPOWERn, Deinen eigenen
Weg zu gehen und Dein Leben
selbstbestimmt zu gestalten.
Entdecke, was möglich ist!*

Das Thema Kinderwunsch bewegt viele Menschen mit MS. Daher widmen wir uns der Familienplanung in dieser Ausgabe aus unterschiedlichen Perspektiven: Prof. Hellwig schildert, wie moderne MS-Therapien die Familienplanung erleichtern (*ab Seite 18*). Ab Seite 8 erzählt Laura ihre ganz persönliche Geschichte und gibt Einblicke in die Herausforderungen und Freuden, die sie auf ihrem Weg zum Kinderglück erlebt hat. Alle aktuellen Erkenntnisse rund um Schwangerschaft und Stillzeit findest Du kompakt zusammengefasst im „Gut zu wissen“ *ab Seite 36*.

Auch wenn die Familienplanung bei Dir gerade keine Rolle spielt, wirst Du in dieser Ausgabe natürlich fündig. Erfahre, wie eine frühe, hochwirksame Therapie Deine MS ausbremsen kann (*ab Seite 34*) und wie Dir neue Applikationsformen maximale Freiheit und eine bessere Lebensqualität ermöglichen (*ab Seite 26 und ab Seite 40*). Zur Lebensqualität gehört auch mentales Wohlbefinden. Wie Du Dich in nur 10 Minuten mental und körperlich stärken kannst, zeigen wir Dir *ab Seite 20*.

Unsere Community spielt wie immer eine wichtige Rolle: Im Community Check erfährst Du, wie andere ihre Therapieentscheidung gestalten und welche Aspekte ihnen dabei wichtig sind (*ab Seite 24*). In unserer Rubrik „Tabulos“ beantworten Expertinnen und Experten Eure ganz persönlichen Fragen (*ab Seite 38*). ♦

Viel Freude beim Lesen wünscht Dir
Dein Team von trotz ms

INHALT

05 ALLTAG & UMGANG

Wie hängen Stigmatisierung und Depressionen zusammen?

06 TROTZ MS

Empowerment on Tour: trotz ms DIE ROADSHOW

08 REPORTAGE

Laura über ihr Kinderglück trotz MS

14 SYMPTOME

Blasenstörungen mit Eiswassertest erkennen?

16 DIGITALES

MS-App Brisa® für ein selbstbestimmtes Leben



16



18

18 NACHGEFRAGT

Prof. Hellwig über die Therapieplanung bei Kinderwunsch

20 SPORT & ENTSPANNUNG

In 10 Minuten zu mehr Power!

24 COMMUNITY CHECK

Welche Rolle spielt die Applikationsform bei der Therapiewahl?

26 STARKE WORTE

Mehr Lebensqualität dank langer applikationsfreier Zeit

30 ERNÄHRUNG

Asia-Gemüsepfanne mit Vollkornreis

32 WISSEN

MS-Progression im Blut messen?

34 THERAPIE

Früh hochwirksam behandeln und Progression aufhalten

36 GUT ZU WISSEN

News & Fakten

38 TABULOS

Fragen der Community kompetent beantwortet

40 THERAPIE

Applikationsformen für maximale Flexibilität

46 SOZIALES & RECHTLICHES

Kinderbetreuung im Notfall

48 ALLTAG & UMGANG

Dein Weg zu Dir selbst – mit der passenden MS-Therapie

52 GEDANKENSPIELE

Halte Dein Gehirn auf Trab

54 FAQ

Was ist Ableismus und wie gehe ich damit um?

55 IMPRESSUM

Kennst Du schon die Social-Media- und Online-Services von trotz ms und trotz ms MEIN SERVICE?

  @trotz_ms

 @trotzms

Wer sich stigmatisiert fühlt, erkrankt eher an Depressionen

Multiple Sklerose kann auch Auswirkungen auf die Psyche haben. Das Risiko für Depressionen ist bei MS erhöht. Aber warum ist das so?

Der Antwort kamen Forschende aus den USA vielleicht ein Stück näher: Viele Betroffene würden ihre Erkrankung als Makel empfinden, sich isoliert und als Außenseiter in der Gesellschaft fühlen, so die Ergebnisse der Studie. Diese Stigmatisierung sei eine Triebkraft der Depression.

Unterstützung durch Familie und den Freundeskreis sowie das Gefühl der Zugehörigkeit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung linderten dagegen die Auswirkungen.



Stigmata und persönliche Verantwortung

Stigmata verstärken sich, wenn Betroffene das Gefühl haben, selbst an etwas schuld zu sein oder die Erkrankung nicht verhindert zu haben: zum Beispiel, wenn eine Suchterkrankung vorausgegangen ist oder der persönliche Lebensstil als Risikofaktor bekannt ist. Den Studienergebnissen zufolge kann ein Stigma aber auch bei Erkrankungen eine Rolle spielen, die mit persönlicher Verantwortlichkeit nichts zu tun haben – zum Beispiel bei Multipler Sklerose.

Wie Du eine MS-Therapie findest, die Dir maximale Selbstbestimmung ermöglicht sowie Zeit für Erlebnisse mit Deinen Liebsten, erfährst Du ab Seite 40.

Soziale Netzwerke als Puffer für die Psyche

Die Forschenden werteten Daten von mehr als 5.300 MS-Betroffenen aus, die sie über mehrere Jahre begleitet hatten. Zweimal jährlich wurden sie körperlich untersucht. Dabei wurde das Ausmaß der Behinderungen festgestellt und die Studienteilnehmenden wurden nach ihrem Befinden sowie zu Lebensstil und Aktivitäten befragt.

Die Ergebnisse zeigen: Starke soziale Bindungen konnten negative Auswirkungen der Stigmatisierung abfedern. Menschen mit einem engen Netzwerk aus Familie und Freundschaften – einem Gefühl, dazuzugehören – neigten seltener zur Depression, selbst wenn sie ein Stigma erlebten.

Besprich mit Deinem Behandlungsteam, was Deine MS-Diagnose für Dich persönlich bedeutet und wie sie sich auf Deinen Alltag auswirkt. Ist wie bei vielen Menschen mit MS auch Deine Psyche betroffen, kann professionelle Unterstützung hilfreich sein. Scheue Dich nicht, in Anspruch zu nehmen, was Dir zusteht! ♦

Du wünschst Dir individuelle Unterstützung über die Gespräche mit Deinem Behandlungsteam hinaus? **trotz ms MEIN SERVICE** ist für Dich da und stellt Dir eine persönliche Ansprechperson zur Seite! Mehr Infos auf www.trotz-ms.de/mein-service

TROTZ MS AUF TOUR EMPOWERMENT TO GO



trotz ms DIE ROADSHOW tourte 2024 erneut durch elf Städte, um Menschen mit MS zu stärken. Unter dem Motto **„Mein Leben bestimme ich – trotz MS“** stand Empowerment im Vordergrund: informierte Entscheidungen treffen, Kraft schöpfen und mentale Freiheit zurückgewinnen, um das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Im Roadshow-Bus begeisterten verschiedene Stationen mit Aufklärung, aber auch mit Inspiration und Mutmachern die Besuchenden. Das Powerbook präsentierte eine Vielzahl von Aktivitäten und Abenteuern, die trotz MS möglich sind. Es zeigte auf, wie eine passende Therapie zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen kann, von alltäglichen Unternehmungen wie Treffen mit Freundinnen oder Freunden bis hin zu großen Abenteuern wie Reisen. Das Powerbook machte Mut und regte zum Nachdenken über eigene Ziele an.

Neugierig geworden? Mehr dazu ab Seite 40.

10-Minuten-Aktivitäten ergänzten das Powerbook und demonstrierten, wie man kurze Zeitfenster optimal nutzt, sei es zum Meditieren, Aufräumen oder dass man sich einer Therapie widmet. Über Instagram wurden diese einfachen, kreativen Ideen geteilt, um Energie zu tanken und positive Impulse in den Alltag zu integrieren.

Anregungen für 10-Minuten-Aktivitäten findest Du ab Seite 20.



Informiert entscheiden

Neben den verschiedenen Stationen im Bus, die Inspirationen liefern und zum Nachdenken anregen, gab es auch eine Infowand „Dein Leben, Deine MS, Deine Wahl“, mit welcher Besuchende Informationen zu den drei Säulen der MS-Therapie erhielten. Die Wand zeigte anschaulich, wie verschiedene Therapien nicht nur Schübe verhindern, sondern auch langfristig zur Lebensqualität und Selbstbestimmung beitragen können. Die applikationsfreie Zeit und die Applikationsformen der verschiedenen Therapieformen spielt hierbei eine zentrale Rolle, um gemeinsam mit dem Behandlungsteam die richtige Entscheidung zu treffen.

Die Roadshow verdeutlichte, dass auch trotz MS ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben möglich ist. Aktionen wie die 10-Minuten-Aktivitäten boten einfache Wege, den Alltag bewusster zu gestalten. Die klare Botschaft: Durch informierte Entscheidungen kann jede und jeder mehr Kontrolle erlangen und so den Weg zu mehr mentaler Freiheit und Kraft ebnen. Neben den informativen und abwechslungsreichen Eindrücken war es gerade der Austausch zwischen der Crew und den Besuchenden, der dieses Event so einzigartig macht.

Das trotz ms Team bedankt sich für die positive Resonanz und die inspirierenden Gespräche mit den zahlreichen Besuchenden! ♦

Sicherheit von Baby

und Mama an
erster Stelle

Der perfekte Start in den Tag: Kaum hat Laura morgens die Augen aufgeschlagen, wird erst noch einmal für 10 Minuten mit ihrem Sohn gekuschelt. Das gibt Power für alles, was kommt! Gemeinsam frühstücken sie in Ruhe, dann heißt es: Zähne putzen, anziehen und schon gehts los zur Kita. Der Kleine nimmt sein Fahrrad, Laura und Hund Paul laufen hinterher. „Ich genieße das sehr“, schwärmt die junge Mama, die mit ihrem zweiten Kind schwanger ist: „Morgens ist die Zeit, in der bei uns am ehesten Alltag herrscht. Sonst sieht jeder Tag komplett unterschiedlich aus.“

Die Verwirklichung ihres Traums von einer eigenen Familie war schon immer Lauras größter Herzenswunsch. „Als ich Anfang 2020 meine MS-Diagnose erhalten habe, war eine meiner ersten Fragen: Kann ich trotz MS Kinder bekommen?“, erinnert sie sich. Aufgrund weißer Flecken in ihrem Blickfeld lässt die damals Mitte-20-Jährige einen Sehtest machen – und wird kurz darauf in die Uniklinik weitergeleitet. Neurologische Tests sollen mögliche Ursachen ausschließen. Gewissheit bringt ein MRT: „Der Arzt sagte: ‚Das sieht gut aus.‘ Da kam Erleichterung auf. Doch dann fuhr er fort: ‚... bis auf die Entzündung des Sehnervs. Darüber müssen Sie mit der Neurologin sprechen, bei der Sie wegen Ihrer MS in Behandlung sind‘“, berichtet Laura. Das zieht ihr den Boden unter den Füßen weg. Denn in dem Moment erfährt sie zum ersten Mal von ihrer Erkrankung.

„Der Arzt dachte wohl, ich wüsste Bescheid, da auf den MRT-Bildern ein bereits abklingender Entzündungsherd sichtbar war“, so Laura. Noch im Auto auf dem Weg nach Hause googelt ihr Mann erste Infos für sie, um ihr Antworten und Sicherheit geben zu können. Online finden die Zwei auch Kontakt zu einer Neurologin, bei der Laura sich direkt gut aufgehoben fühlt.

Weitere Untersuchungen folgen, um die Diagnose abzusichern. „Ab dem Zeitpunkt konnte ich viel besser damit umgehen. Denn ab da waren die nächsten Schritte klar: Ich würde mit der Neurologin, der ich vertraue, einen Plan machen und über Therapiemöglichkeiten sprechen. Das war eine ganz andere Aussicht, als die Diagnose anfangs so vor den Kopf geknallt zu bekommen“, berichtet Laura.

„Ich habe von Anfang an gesagt: Meine MS macht mich nicht aus! Ich nehme regelmäßig Kontrolltermine wahr und wende eine Therapie an, damit ich mein Leben in der Hand behalte.“

„Ganz wichtig ist es, ein ärztliches Netzwerk zu haben, dem man vertraut und bei dem man sich verstanden fühlt.“



„Meine Kinder kommen für mich als Mama natürlich an allererster Stelle. Ich will für sie da sein. Damit das möglich ist, möchte ich alles dafür tun, dass es mir gut geht.“

Familien- planung zu dritt?

Mit ihrem Behandlungsteam bespricht sie von Beginn an ihre Lebensplanung und was ihre MS-Therapie ihr ermöglichen soll: „Gemeinsam mit meiner Neurologin sind wir die Kinderplanung angegangen. Es gab von nun an einfach einen Menschen mehr, der in die Überlegungen involviert war. Durch meine Neurologin bin ich darin bestärkt worden, meinen Kinderwunsch trotz MS zu verwirklichen. Sie sagte, das Beste, was ich machen könnte, wäre schwanger zu werden“, berichtet Laura. Und genau so kommt es kurz darauf: Sie erwartet ein Baby.

Die folgenden Monate bringen lauter neue, aufregende Erfahrungen für die wachsende Familie. Je näher die Geburt rückt, desto weiter tritt Lauras MS in den Hintergrund. „Das Mama-Werden hat ungeahnte Stärke in mir hervorgebracht“, erzählt sie: „Als ich mein Kind dann in den Armen gehalten habe, war ich so stolz auf mich selbst wie nie zuvor!“

Nachdem Laura einige Monate später abgestillt hat, steht ein Kontroll-MRT an. „Ich war mir sicher, es würde keine Krankheitsaktivität zu sehen sein. Denn ich habe mich sehr gut gefühlt und nichts von meiner MS gemerkt. Doch mein Kopf war voller

Entzündungsherde – eine hochaktive MS“, erinnert sich Laura. Ihr ist klar: Es muss jetzt etwas passieren. Ihre MS schreitet voran, auch wenn sie sich noch nicht in spürbaren Symptomen äußert.

„Bei der Kinderplanung fühlt sich manches an, als wäre es ein bisschen vom Schicksal abhängig. Aber bei meiner MS und Therapie möchte ich mich nicht darauf verlassen! Ich möchte kein Risiko eingehen – auch meinen Kindern zuliebe. Ich will meinen MS-Verlauf bestmöglich beeinflussen“, erklärt Laura.

Bei ihrer Therapieentscheidung ist ihr eine lange applikationsfreie Zeit besonders wichtig: „Ich möchte nicht immer wieder an meine MS erinnert werden. Sie soll in meinem Alltag nicht ständig präsent sein.“ Denn Laura möchte die wertvolle Zeit mit ihrem Baby vollkommen genießen können – und wünscht sich, bald erneut Mutter zu werden.

Die Therapie, die ihr damals vorgeschlagen wird, darf jedoch nicht in einer Schwangerschaft angewendet werden. Laura entscheidet sich schweren Herzens, ihre weitere Familienplanung zu pausieren und die Behandlung zu beginnen. Gemeinsam mit ihrer Neurologin bespricht sie, wie lange nach der letzten Therapieanwendung sie abwarten muss, bevor sie versucht, erneut schwanger zu werden. Diese hält dazu Rücksprache mit einer Gynäkologin mit Erfahrungen zu MS und Schwangerschaft. So fließt Wissen aus beiden Fachbereichen ein.

Ein Zeitfenster vorgegeben zu bekommen, sorgt bei Laura für Stress, sie fühlt sich fremdbestimmt: In dem Zeitraum, bis sie ihre MS-Therapie planmäßig wieder

„Meine MS-Therapie mit langer applikationsfreier Zeit beeinflusst fast gar nicht, wie ich meinen Alltag gestalte.“

„Im Alltag vergesse ich oft sogar, dass ich mit MS lebe. Doch es ist wichtig zu wissen: Auch wenn ich mich gerade vielleicht gut fühle und keine Symptome bemerke, kann die MS aktiv sein.“

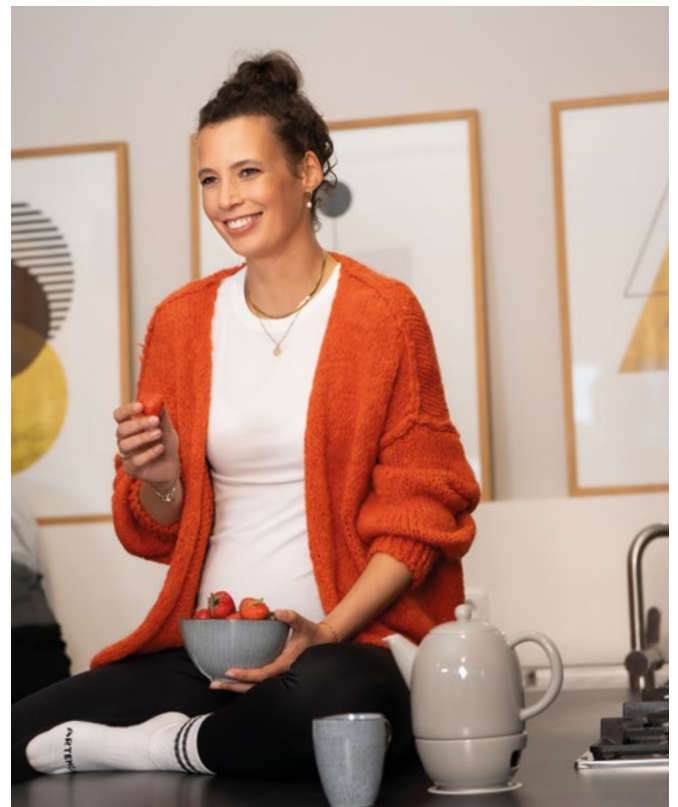
aufnehmen soll, müsste sie schwanger werden, ihr Kind zur Welt bringen und das Stillen abschließen. Sie spürt Druck und große Unsicherheit, ob sie ihren Traum von einem weiteren Kind verwirklichen können wird. Es beschäftigen sie Fragen und Sorgen: Was, wenn es nicht direkt funktioniert?

Doch schon kurze Zeit darauf wird das kleine große Glück wahr: Laura ist erneut schwanger. „Seit wir unserem Sohn davon erzählt haben, spricht er immer wieder mit meinem Bauch, kuschelt damit und streichelt ihn. Ich freue mich riesig darauf, ihn als großen Bruder zu erleben“, strahlt Laura.



„Seit ich Mama bin, habe ich das Gefühl, mir geht einiges viel stärker unter die Haut!“

Und die Forschung bringt noch mehr bestärkende Neuigkeiten: Inzwischen steht eine hochwirksame MS-Therapie zur Verfügung, die sicher für Stillende und ihre Kinder ist. Der Gedanke an diese Entwicklung gibt Laura Zuversicht: „Eine MS-Therapie, die nachgewiesen in der Stillzeit angewendet werden kann? Da gibt es für mich gar kein Gegenargument! Weshalb sollte ich darauf verzichten, wenn die Therapie vollkommen verträglich für mein Baby und mich ist?! Um die individuell beste Entscheidung zu treffen, würde ich mich natürlich mit meinem Behandlungsteam besprechen – zu neuen Entwicklungen, aktuellen Untersuchungsergebnissen, verfügbaren Darreichungsformen als auch möglichen Nebenwirkungen.“





Eiswassertest kann Blasenstörungen aufdecken

Ein einfacher Test mit Eiswasser könnte Störungen der Blasenfunktion bei MS aufdecken. Denn die Reaktion der Blase auf die Kälte gibt Auskunft darüber, wie gut der Blasenmuskel funktioniert.

Bei 50 bis 80 Prozent der Menschen mit MS treten im Verlauf der Erkrankung Blasenstörungen auf. Diese können sich in häufigem Harndrang und Inkontinenz, aber auch durch eine verzögerte Blasenentleerung äußern. Blasenstörungen können die Lebensqualität der Betroffenen erheblich mindern. Eine frühe Diagnose und die gezielte Behandlung sind daher wichtig.

Eiswassertest: Blasenstörungen einfach aufdecken

Forschende der Universitätsmedizin Mainz haben eine sehr einfache Diagnosemöglichkeit entwickelt: den Eiswassertest. Sie fanden heraus, dass sich mit diesem Test bislang unentdeckte Fälle von Blasen-funktionsstörungen erkennen lassen.

So funktioniert der Eiswassertest

Die Ärztin oder der Arzt bringt eine kalte Natriumchloridlösung (etwa 4 °C) über einen Katheter in die Blase ein. Der Test gilt als positiv für eine Blasenstörung, wenn die Blase das Wasser sofort wieder ausstößt. Der Mechanismus dahinter: Das Eiswasser führt über einen Reflex dazu, dass sich der Blasenmuskel zusammenzieht und der Blaseninhalt direkt wieder hinausfließt. Dieser Reflex lässt sich eigentlich nur bei Kindern unter fünf Jahren provozieren. Bei Älteren sorgt das ausgereifte Nervensystem dafür, dass der Reflex verschwindet. Bei neurologischen Störungen setzt er jedoch wieder ein.

Quellen: 1 www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/therapiesaeulen/symptomatische-therapie | 2 Hüscher T. et al. *Int J Urol* 2018;25:938. | 3 www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-erforschen/grafiken-des-quartals/monats/berichte-zu-grafiken-des-quartals/monats/blasen-und-oder-darmstoerungen

Zuverlässige Diagnose

In einer Studie mit 141 Frauen und 60 Männern mit MS prüften die Forschenden den Eiswassertest. Zudem entwickelten sie eine spezielle Skala, das sogenannte Nomogramm, um die Überaktivität der Blasenmuskulatur in verschiedenen Schweregraden abzubilden. Bei 75 der 201 Teilnehmenden fiel der Eiswassertest positiv aus. Bei 17 Prozent deckte der Test eine unfreiwillige Kontraktion des Blasenmuskels auf, obwohl andere Diagnoseverfahren keine Überaktivität ergeben hatten. Das Nomogramm könnte es zudem erleichtern, die Schwere der Blasenstörung festzustellen.

Blasenstörungen ansprechen und handeln

Bei fast der Hälfte der betroffenen Menschen mit MS bleibt die Blasenstörung unbehandelt – häufig sprechen sie ihre Beschwerden aus Scham nicht an. Dabei kann eine frühzeitige Behandlung Folgeerkrankungen vorbeugen und Deine Lebensqualität deutlich verbessern. Sprich offen mit Deinem Behandlungsteam über Blasenprobleme. Die Broschüre der Initiative achtsaMSensibel zur Blasen-, Darm- und sexuellen Gesundheit bei Menschen mit MS unterstützt Dich dabei. Darin findest Du neben hilfreichen Informationen einen Fragebogen, mit dem Du Dich optimal auf das Gespräch mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt vorbereiten kannst. Bestell Dein Exemplar der Broschüre bei **trotz ms MEIN SERVICE** unter der **kostenlosen Servicenummer 0800.1010800**. ♦

Entdecke die *Brisa*[®]-App: verbesserte Anwendung & neues Design

Die MS-App gibt Dir Rückenwind für ein selbstbestimmtes Leben mit MS.

Brisa ist eine App, die Menschen mit MS in allen Lebensbereichen unterstützt. Sie hilft Dir, Deine Erkrankung besser zu verstehen – durch individuelles Symptomtracking und medizinische Fragebögen. Mit hilfreichen Artikeln und der Analyse der von Dir erfassten Daten erhältst Du wertvolle Einblicke, um **informierte Entscheidungen für Deine Gesundheit** zu treffen.



Zudem kannst du Deine Daten und Erkenntnisse mit Deinem Behandlungsteam teilen, um gemeinsam die bestmögliche Therapie auszuwählen. Brisa ist Dein **digitaler Begleiter**, der Dir hilft, Dein Leben mit MS selbstbestimmt zu gestalten und die Kontrolle über Deinen Alltag zu behalten.

Lerne Deine MS noch besser kennen

Mit Brisa hast Du die Möglichkeit, ganz bequem auf Deinem Smartphone festzuhalten, wie sich Deine MS im Alltag auswirkt. Ähnlich wie bei einem persönlichen Tagebuch kannst Du **individuelle Einträge zu Deinen Symptomen** erstellen und so einen detaillierten Überblick über Deinen Gesundheitszustand erhalten.

Die App begleitet Dich mit **wertvollen Tipps rund um Deine MS** und unterstützt Dich darüber hinaus auch in anderen Bereichen Deines Lebens: Durch regelmäßige Fragen zu Deinem Wohlbefinden, Deiner Stimmung und körperlichen Verfassung erinnert Dich Brisa daran, **achtsam mit Dir selbst umzugehen** und Deinen Therapieverlauf aktiv zu beobachten.

Deine Gesundheit im Griff

Die Brisa-App erleichtert Dir nicht nur das regelmäßige Symptomtracking, sondern unterstützt Dich umfassend bei der Organisation und Verwaltung Deiner Behandlung. Der Terminplaner sorgt dafür, dass Du all Deine **Termine im Blick behältst** – für einen stressfreien Therapie-Alltag.

Zusätzlich kannst Du Deinen individuellen Medikamentenplan erstellen und Dich an die Einnahme erinnern lassen. Regelmäßige medizinische Fragebögen **erfassen Dein Wohlbefinden und den Fortschritt Deiner Therapie**.

Alle Einblicke und Analysen lassen sich bequem als PDF exportieren, um sie mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt zu teilen. Die App bietet nun außerdem einen **optimierten Anmeldeprozess** sowie eine neu gestaltete Artikelübersicht mit intuitiven Filtern und Kategorien, die Dir das **schnelle Finden relevanter Informationen** erleichtern. So integriert sich Brisa optimal in Deinen Alltag und unterstützt Dich dabei, Deine Gesundheit effizient zu verwalten.

Effektive Gesundheitsüberwachung und Langzeitanalyse

Mit der Brisa-App kannst Du Deine MS-Symptome und täglichen Aktivitäten **schnell und mühelos erfassen**.

Ob es um Dein allgemeines Wohlbefinden, spezifische Symptome oder die Auswirkungen Deiner Behandlung geht – all das lässt sich mit Brisa einfach dokumentieren. Die verbesserte Analyse-Übersicht ermöglicht es Dir, Deinen Verlauf wöchentlich, monatlich oder jährlich zu betrachten und nach der **Auswertung der Daten durch Dein Behandlungsteam** Langzeit-Trends zu erkennen.

Diese Funktion gibt Dir die Möglichkeit, Veränderungen über die Zeit zu beobachten, um wertvolle Erkenntnisse über Deinen Gesundheitszustand zu gewinnen. Du kannst so besser nachvollziehen, wie sich verschiedene Faktoren auf Dein Wohlbefinden auswirken und gemeinsam mit Deiner Neurologin oder Deinem Neurologen gezielte Entscheidungen über Deine Therapie treffen.

Die App hilft Dir, nicht nur Deinen aktuellen Gesundheitszustand zu erfassen, sondern diesen auch **langfristig zu verfolgen und zu analysieren, um Deine Lebensqualität zu verbessern.** ♦

Funktionen der Brisa-App

- **Symptome und Aktivitäten** mühelos **tracken**
- **Medikamentenplan** erstellen und erinnert werden
- Termine mit dem **Terminplaner** im Blick behalten
- Durch **Fragebögen** Behandlungszufriedenheit bewerten & Wohlbefinden einschätzen
- **Analysen** und Einblicke per PDF mit dem **Behandlungsteam teilen**
- **Artikelübersicht** mit intuitiven Filtern für relevante Informationen

Einfach QR-Code scannen und die Brisa-App herunterladen.

Weitere Infos findest Du auf www.brisa-app.de



Brisa ist ein Produkt der Temedica in Kooperation mit Roche.

KINDERWUNSCH, SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT BEI MS

Familienplanung kann ein wichtiger Aspekt im Leben sein – das gilt auch für Menschen mit MS. Was es bei der Therapieplanung in Bezug auf Schwangerschaft und Stillzeit zu beachten gilt und welche neuen Erkenntnisse es gibt, erklärt Neurologin Prof. Kerstin Hellwig im Interview.



Liebe Prof. Hellwig, wie lange vor einer geplanten Schwangerschaft sollten Menschen mit MS mit ihrem Behandlungsteam darüber sprechen?

Ich glaube, es ist wichtig, die Familienplanung **schon zu Beginn anzusprechen**. In einem internationalen Review empfehlen wir, das Thema eigentlich bei jeder Visite erneut zu besprechen: zum Beispiel, um den Zeitpunkt nicht zu verpassen, gegebenenfalls eine Medikation umzustellen.

„Auch bei einer aktiven Erkrankung haben wir jede Menge Möglichkeiten, eine Schwangerschaft für Mutter und Kind sicher planen zu können.“

Prof. Kerstin Hellwig



Über Prof. Kerstin Hellwig

Als Initiatorin des Deutschsprachigen Multiple-Sklerose- und Kinderwunsch-Registers (DMSKW) bündelt Neurologin Prof. Kerstin Hellwig Daten von tausenden Freiwilligen mit MS. Im Mittelpunkt steht die Sicherheit für werdende Eltern mit MS und ihre Kinder.

Wenn Sie nur 10 Minuten Zeit hätten, um eine schwangere Person mit MS zu beraten, was wären die wichtigsten Infos?

Grundsätzlich ist eine Schwangerschaft bei MS möglich. Es gibt viele **Therapien, die sich mit dem Kinderwunsch vereinbaren lassen** – mit einem günstigen Risiko-Nutzen-Profil sowohl für die kindliche als auch elterliche Sicherheit. Und Stillen ist nach ärztlicher Rücksprache sowohl mit bestimmten Medikamenten als auch ohne möglich.

„Bauen Sie sich rechtzeitig ein gutes Netzwerk auf!“

Prof. Kerstin Hellwig

Was sind aktuelle Erkenntnisse zur Sicherheit von hochwirksamen MS-Therapien in Schwangerschaft und Stillzeit?

Auf dem ECTRIMS, dem größten MS-Kongress der Welt, wurden tolle neue Daten zur Sicherheit eines Anti-CD20-Antikörpers in der Schwangerschaft vorgestellt. So zeigten Kinder, deren Mütter diesen kurz vor oder in der Schwangerschaft bekommen haben, **ein normales B-Zell-Profil**. Bei der Geburt war der Wirkstoff nur bei zwei Kindern im Nabelschnurblut nachzuweisen.

Eine andere Studie zum Stillen zeigte, dass der Wirkstoff zwar nur in minimalen Mengen in der Muttermilch,

aber **nicht im gestillten Kind nachweisbar** war. Außerdem waren auch die B-Zellen bei den gestillten Kindern vollkommen normal.

Was bedeutet das für Menschen mit MS?

Wir haben in den letzten Jahren unglaublich viel dazugelernt. Dies führt zu einer **zunehmenden Sicherheit** von Frauen und Männern mit Multipler Sklerose, aber auch für die behandelnden Ärzte. In der Praxis kann man zusammenfassen, dass eigentlich fast jedes Problem lösbar ist.

Aus Ihrer Erfahrung: Was beschäftigt Menschen mit MS rund um Familienplanung und die MS-Therapie – und was kann Sicherheit geben?

Eine Befragung von Patientinnen, auch hier in Deutschland, zeigt: Die meisten Frauen haben immer noch Angst vor Schüben, eventuell mit bleibender Behinderung, vor allem nach der Schwangerschaft. Sie haben Angst, ihrem Kind gegebenenfalls mit einer Medikation zu schaden, sowohl in der Schwangerschaft, aber auch in der Stillzeit. Alle wollen das Richtige tun.

Sicherheit bieten in aller erster Linie **Daten, viel Erfahrung, Wissen** und manchmal auch Mut, um Lösungen zu seltenen Problemen zu finden. ♦

Mehr Infos zur MS-Therapie in Schwangerschaft und Stillzeit findest Du ab Seite 36.



POWER!

in nur 10 Minuten!

**Manchmal
kommt es auf die
entscheidenden 10
Minuten an!**

**Ergreife die Chance, Dir selbst
mit unseren 10-Minuten-Aktivitäten
etwas Gutes zu tun. Hol Dir hier
Anregungen, wie Du Deinen Kopf
freibekommen und zu Deiner
inneren Stärke zurückfinden kannst.**

Mentale Power durch Dein 10-Minuten-Tagebuch

Mentale Power! Auf Papier zu bringen, was Dich beschäftigt, kann Dir helfen, Dein Gedankenkarussell anzuhalten. Probiere Journaling zum Beispiel aus, um einfach mal alles ungefiltert rauszulassen – oder als Mittel, um Dir darüber klar zu werden, was Dir persönlich im Leben wichtig ist: Welche Aktivitäten und Hobbys machen Dir Freude und lassen Dich Deine MS vergessen? Was hast Du heute erreicht und was hat Dich besonders stolz gemacht? Was möchtest Du erleben? Deine Notizen kannst Du auch als Vorbereitung auf den nächsten Termin mit Deinem Behandlungsteam nutzen. Besprecht gemeinsam, was Dir Deine MS-Therapie ermöglichen soll.



Kleine Pause, große Power – 10 Minuten für mehr Lebensqualität

Gönn Dir ab und zu Deine kleinen Wohlfühlmomente: Sitzt oder liegst Du einfach mal gern da und lässt Dir schöne Gedanken durch den Kopf gehen? Streckst Du manchmal Deine müden Muskeln, um neue Energie zu bekommen? Vielleicht meditierst Du regelmäßig, um Dich zu fokussieren oder auch für kurze Zeit an gar nichts zu denken. Auch ein kleiner Power- nap oder gemütlich eine Tasse Tee zu trinken, kann guttun. Oder verbringst Du gern Zeit in der Natur und siehst dem Sonnenuntergang zu? Es sind die kleinen Momente mit uns selbst oder unseren Liebsten, die unser Leben schön machen! Welche Wohlfühlmomente geben Dir Power?

Kurze Zeit, große Wirkung – 10 Minuten Power-Haushalt

Möglicherweise lästige Haushalts-To-dos werden viel leichter, wenn Du ab und zu nur 10 Minuten Deiner Zeit investierst. Teile Deine Aufgaben im Haushalt doch mal in kleine 10-Minuten-Intervalle auf. Setze Dir hierfür einen 10-Minuten-Timer, um Dich in dieser Zeit effizient auf nur eine Aufgabe zu fokussieren. Plane bei Haushaltserledigungen regelmäßige 10-Minuten-Pausen ein, um eine Überanstrengung zu vermeiden und ausreichend zu trinken. Eine 10-Minuten-Powereinheit im Garten bringt gleich zwei Vorteile mit sich: Der Garten sieht gepflegter aus und Du hast bereits eine gute Einheit körperlicher Bewegung geleistet. So macht die anschließende Pause im Liegestuhl gleich doppelt so viel Spaß!



10 Minuten Power-Küche

In nur 10 Minuten kannst Du beispielsweise ein leckeres Rezept für Deine Power-Küche zubereiten. Probiere doch mal diesen köstlichen und gesunden Avocado-Tomaten-Salat aus!

Avocado- Tomaten-Salat

1 reife Avocado
2 mittelgroße Tomaten
1/2 rote Zwiebel
1/2 Gurke
1/2 Zitrone
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
frische Kräuter



Variation für mehr Protein:
Feta-Käse oder Kichererbsen



10 Minuten für Deine innere Stärke

Mit Meditation, Körper- und Atemübungen findest Du Entspannung. Außerdem stärkt Yoga Deine Muskeln sowie Körperhaltung und Gleichgewicht. Anregungen sowie Mitmach-Videos findest Du auf der trotz ms Website unter dem Suchbegriff Yoga.

10 Minuten, die emPOWERn: Auch Elli hat nach ihrer MS-Diagnose die Erfahrung gemacht, dass es manchmal nur geringen Zeiteinsatz braucht, um mit frischer Energie durchzustarten! Mehr Einblicke erhältst Du auf www.trotz-ms.de/meinlebenplus

10 Minuten informiert

Indem Du Dich umfassend und aus verlässlichen Quellen über Multiple Sklerose informierst, emPOWERst Du Dich selbst! Denn damit schaffst Du eine wichtige Voraussetzung, um auf Augenhöhe mit Deinem Behandlungsteam zu sprechen. Hol Dir Einblicke, was bei Multipler Sklerose im Körper passiert. Erfahre, welche Möglichkeiten Dir offenstehen, das Krankheitsgeschehen und Deinen individuellen MS-Verlauf zu beeinflussen. So findest Du eine Therapie, die Dir ermöglicht, Dein Leben maximal selbstbestimmt nach Deinen Vorstellungen zu gestalten.

Informationen findest Du auf www.trotz-ms.de oder über **trotz ms MEIN SERVICE**



10 MINUTEN

Mehr Inspiration gefällig?

Unsere Tipps für 10-Minuten-Aktivitäten findest Du als Story-Highlight auf dem Instagram-Profil von [trotz ms](https://www.instagram.com/trotzms/)!



10 Minuten Work-out: Sportliche Power-Einheiten

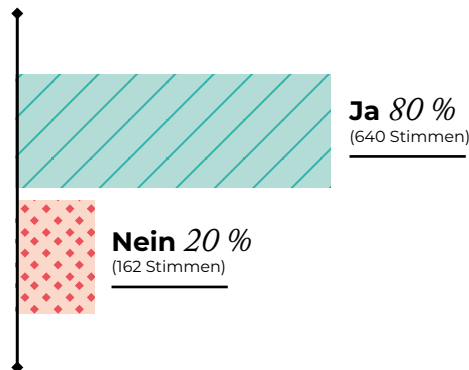
Du möchtest mal so richtig ins Schwitzen kommen und Deine Power intensiv spüren? Stell 3 Deiner energiegeladenen Lieblingssongs an und tanze einfach drauf los! Ob gekonnt koordiniert oder einfach nach Lust und Laune – das spielt dabei keine Rolle. Fühle den Beat, der Dir unter die Haut geht! Oder probiere es einmal mit Intervalltraining: Dabei wechseln sich kurze Phasen, in denen Du Kraftübungen absolvierst, mit kleinen Pausen ab. So erzielst Du schon in wenigen Minuten eine starke Wirkung.

Für Energie und Beweglichkeit – 10 Minuten Power-Boost

Tanke Energie und Power bei der Bewegung, die Dir Spaß macht – in nur 10 Minuten. Ein Spaziergang in der Natur zum Beispiel, egal, ob mit Stöcken oder mit Deinem Rollstuhl als Begleiter: Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Geist gut. Manchmal sind es aber auch die entspannenden kleinen Bewegungen, wie zum Beispiel beim Stricken oder bei kleinen Geschicklichkeitsübungen für die Hände und Finger, mit denen Du Deine Koordination schulen kannst. Finde die Aktivität, die Dir Spaß und Freude bereitet und nimm Dir regelmäßig Zeit für Deinen 10-Minuten-Power-Boost.

COMMUNITY CHECK

Hast Du bei der Wahl der passenden Applikationsform aktiv mitentschieden?



WELCHE ROLLE SPIELT DIE APPLIKATIONSFORM?

Viele Gründe können für oder gegen bestimmte Applikationsformen in Deiner individuellen Situation sprechen: Lebst Du vielleicht mit MS-bedingten Schluckstörungen? Möchtest Du Dir Deine Therapie selbst verabreichen oder das lieber in die professionellen Hände Deines Behandlungsteams legen, sodass Du weißt, Du kannst Dich entspannt zurücklehnen und es wird sich um alles gekümmert? Besprich mit Deinem Behandlungsteam, welche Optionen für Dich infrage kommen. Wägt die Vor- und Nachteile sowie Deine Bedenken und Präferenzen gemeinsam ab.

Was ist Dir persönlich wichtig in Bezug auf die Anwendungsart und -häufigkeit Deiner MS-Therapie?

Wirkung und Nebenwirkungen

- ✓ „Gute Verträglichkeit und Wirkung“
- ✓ „Schubfreiheit“
- ✓ „Wenige und erträgliche Nebenwirkungen“
- ✓ „Positives Nutzen-Risiko-Verhältnis“

Alltag

- ✓ „Vereinbarkeit mit dem Alltag / dem Familienleben“
- ✓ „Nicht ständig daran denken zu müssen“
- ✓ „Gute zeitliche Planbarkeit“
- ✓ „Seltene Anwendung für mehr Unabhängigkeit“

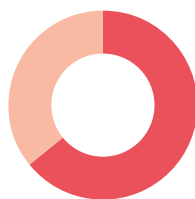


*Welche Rolle spielt die Anwendungsform und -häufigkeit bei der Therapieentscheidung? Wir haben die **trotz ms Community** auf Social Media dazu befragt. Vielen Dank an die mehr als 800 von Euch, die mitgemacht haben!*



Wie gut hat Dich Dein Behandlungsteam über die Applikationsformen informiert?

Die Mehrzahl der Befragten fühlt sich durch ihr Behandlungsteam **SEHR GUT** zu den verschiedenen Applikationsformen informiert (roter Anteil der Grafiken):



64 %
Injektion



58 %
Infusion



63 %
Tabletten und Kapseln

INFORMIERT ENTSCHEIDEN!

Diese Zahlen zeigen auch, dass noch Luft nach oben ist! Frage bei Deinem Behandlungsteam aktiv nach – z. B. welche Auswirkungen können verschiedene Applikationsformen darauf haben, wie selbstbestimmt und flexibel Du Deinen Alltag gestalten kannst? Was ist auf Reisen zu beachten? Wie gut sind die verschiedenen Anwendungsformen und -häufigkeiten damit vereinbar, wenn Du stark in den Job oder die Familie eingebunden bist?



TROTZ MS TIPP

Wie Du die passende MS-Therapie findest, die Dich dazu emPOWERt, Dein Leben nach Deinen Vorstellungen zu gestalten, findest Du ab Seite 48.

Neue Chancen nutzen

Thomas, 54 Jahre

2018 erhält Thomas seine MS-Diagnose. Mit jedem Schub nehmen seine Angst und MS-bedingten Einschränkungen zu. Er informiert sich über Therapieoptionen, die ihm ermöglichen, sein Leben noch lange aktiv zu gestalten und im Alltag nur selten daran denken zu müssen. Mit einem Wechsel zu einer neuen Applikationsform hat Thomas die für ihn optimale Lösung gefunden.





„Auf Augenhöhe über meine MS-Therapie mitzubestimmen, ist mir wichtig.“

MS-Betroffener Thomas

Beruflich wie privat: Ziele im Blick

Während meine MS fortschritt, geriet mein Berufsleben vorübergehend in Stillstand. Im Frühjahr 2024 ging es für mich deswegen in eine Reha. Ich wollte wieder besser gehen können und Arbeitserprobungen durchführen. Noch während der Reha bekam ich einen Anruf über ein neues Jobangebot: „Dein neuer Chef freut sich auf Dich!“, hieß es. Und einige Freudenstränen später ist diese Nachricht dann auch wirklich in meinem Kopf angekommen. Seitdem bin ich bei voller Erwerbsminderung wieder 15 Stunden in der Woche berufstätig.

In der Zeit meiner ersten Reha fasste ich den Entschluss, auch ein früheres Hobby wieder aufzunehmen: das Sportschießen, das ich seit meinem elften Lebensjahr ausgeübt hatte – jetzt jedoch als Para-Sportschütze. Mein Ziel, bei der Deutschen Meisterschaft teilzunehmen, wurde bald wahr.

Bei allem, was ich mache, liegt meine Leidenschaft im Umgang mit Menschen, die mit Behinderungen leben: in der Politik, beim Sportschießen, als Vorstand der Patientenorganisation der Multiple-Sklerose-Erkrankten in Niedersachsen oder auch in meiner örtlichen Kontakt-

gruppe, die ich 2020 gegründet habe. Gemeinsam mit einer Kollegin trainiere ich auch die Special-Olympics-Mannschaften im Badminton und Tischtennis der Lebenshilfe Helmstedt-Wolfenbüttel.

emPOWERt durch eine hochwirksame MS-Therapie

Damit ich so aktiv und stark eingebunden sein kann, habe ich mich für eine hochwirksame MS-Therapie mit langer applikationsfreier Zeit entschieden. Sie kam für mich aufgrund der Wirksamkeit und einer Empfehlung des Wirkstoffs durch eine Ärztin infrage. Weitere entscheidende Informationen erhielt ich durch den DMSG-Bundesverband und aus Berichten der Fachpresse.

Überzeugt haben mich die Sicherheit und der geringe Zeitaufwand. Denn für mich ist es zeitlich vorteilhaft, nur alle paar Monate eine Verabreichung zu bekommen. Zuvor hatte ich nämlich eine andere MS-Therapie erhalten, deren Nebenwirkungen und zeitlicher Aufwand mich sehr belastet hatten. All dies besprach ich mit meinem Neurologen und in der MS-Ambulanz, um die passende Wahl gemeinsam zu treffen.



„Meine hochwirksame MS-Therapie gibt mir größtmöglichen Schutz und meiner Familie die Zuversicht, dass ich medizinisch gut versorgt bin.“

MS-Betroffener Thomas

Neue Anwendungsformen für mehr Lebensqualität

Inzwischen ist meine MS-Therapie auch in einer weiteren Anwendungsform verfügbar, die noch weniger Zeitaufwand bedeutet. War sie vorher bereits sehr komfortabel, bekomme ich sie nun an wenigen Terminen pro Jahr in kürzester Zeit verabreicht. Noch dazu spüre ich keine anhaltende Erschöpfung mehr nach der Verabreichung, wie ich sie von anderen Therapien kenne.

Durchatmen und durchstarten

Durch meine Entscheidung für die neue Anwendungsform bin ich entspannter. Dadurch, dass mein Behandlungsteam mir die Therapie verabreicht und eine lange Zeit zwischen den Therapieterminen liegt, kann ich mich getrost zurücklehnen. Ich möchte nicht durch eine MS-Therapie belastet werden oder mich davon leiten lassen, indem ich oft im Alltag daran denken muss.

Maximale Freiheit in der Wahl der MS-Therapie und mein Vertrauen in meine hochwirksame MS-Therapie lassen mich gut therapiert durch mein jetziges Leben, eben anders gesund, gehen.

Es ist mein Leben, meine Gesundheit, mein Körper, meine Entscheidung. Und das ist meine ganz persönliche Erfolgsgeschichte. ♦

Alles Liebe und nervliche Grüße
Euer Thomas



Wenn Du Dich angesprochen fühlst oder Fragen an Thomas hast, kannst Du Dich gerne bei ihm melden!

3 Fragen an Professor Ziemssen zur Therapieanpassung bei MS

Sollte meine MS-Therapie regelmäßig angepasst werden?

Wenn alles optimal läuft, ist das nicht notwendig. Treten aber zum Beispiel Nebenwirkungen auf oder ist der Verlauf nicht so wie gewünscht, dann muss die Therapie angepasst werden.

In welchen Abständen sollte überprüft werden, ob die verordnete Therapie weiterhin die richtige für mich ist?

Im Prinzip sollte das in jedem Termin beim Neurologen geklärt werden. Deshalb ist es wichtig, dass Patienten regelmäßig zu ihren Kontrolluntersuchungen gehen. Dabei stellt der Arzt die aktuelle Therapie immer auf den Prüfstand.

Ist eine Therapieanpassung jederzeit möglich?

Das hängt von der jeweiligen Therapie ab. Es ist wichtig, dass Neurologe und Patient hierbei eng zusammenarbeiten. Es gilt, genau zu besprechen, welche Therapie auf den jeweiligen Patienten und dessen Bedürfnisse zugeschnitten ist und wie der Therapiewechsel genau ablaufen wird. ♦



Prof. Dr. med. Tjalf Ziemssen
ist Leiter des Zentrums für klinische
Neurowissenschaften und des Multiple
Sklerose Zentrums Dresden.

Asia-Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Gesunde Küche kann so einfach sein! Dieses asiatisch inspirierte Gericht überzeugt mit seiner Vielfalt an Aromen und Texturen. Das Zusammenspiel von knackigem Gemüse, Sesam, Soja und Zitrone macht diese Kreation zu einem Highlight auf Deinem Teller.

Das steckt drin:

Karotten enthalten Beta-Carotin – eine Vorstufe von Vitamin A, welches wichtig für die Sehkraft sowie die Infektionsabwehr ist.¹ Vollkornreis liefert Dir Ballaststoffe und hält Dich dadurch lange satt.² Paprika ist reich an Vitamin C. Ihre Nährstoffe wirken antioxidativ. Das heißt, sie können den Körper vor aggressiven Sauerstoffverbindungen schützen, die Entzündungen im Körper anfeuern.¹ Wichtig: kurze Garzeiten! So bleiben Geschmack und wichtige Inhaltsstoffe stärker erhalten.



In 10 Minuten vorbereitet

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Karotten ♦ 1 Handvoll Brokkoliröschen ♦ 1 Packung Zuckerschoten
- ♦ 6 Champignons ♦ 1 rote Paprika ♦ 1 gelbe Paprika ♦ 1/2 Zucchini
- ♦ 1-2 Knoblauchzehen ♦ 2 Handvoll Sojasprossen ♦ 3 cm frischer Ingwer
- ♦ 1 Handvoll ungesalzene Erdnüsse und/oder Cashewnüsse
- ♦ 2 TL Kokos- oder Olivenöl nach Wahl (Olivenöl nicht stark erhitzen)
- ♦ Gemüsebrühe ♦ Sojasoße ♦ Salz, Pfeffer ♦ 2 TL Sesamsamen ♦ Zitronensaft
- ♦ 1 Packung Vollkornreis

Zubereitung

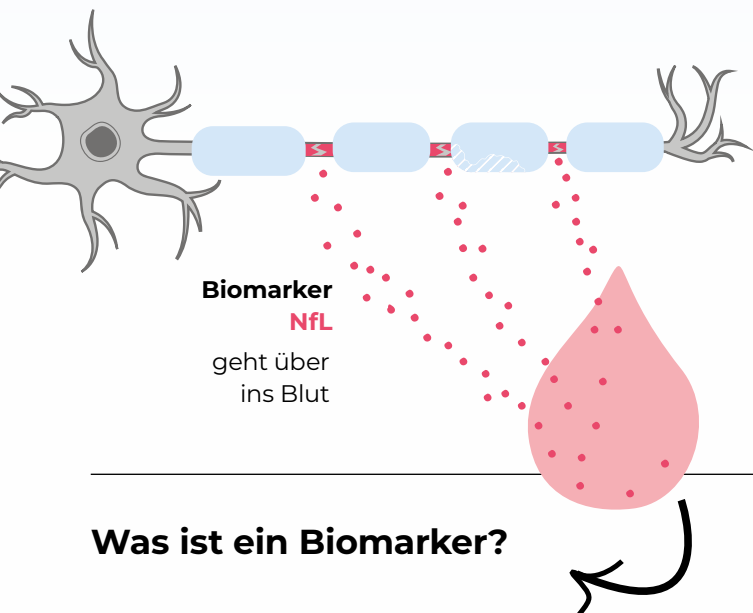
1. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Das Gemüse zusammen mit Knoblauch, Ingwer und Nüssen knackig anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen.
5. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und Sesamsamen hinzugeben.
6. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
7. Mit Asia-Gemüse anrichten und servieren.



Dieses und weitere leckere Gerichte findest Du im Ratgeber Multiple Sklerose von Dr. med. Anke Friedrich, der im Springer-Verlag erschienen ist.

MS-VERLAUF MIT BLUTTEST ÜBERWACHEN?

Kann Dein Behandlungsteam zukünftig mit einer einfachen Blutuntersuchung den Verlauf Deiner MS und den Behandlungserfolg überwachen? Forschende haben einen Biomarker entdeckt, der dies ermöglichen könnte.



Was ist ein Biomarker?

Ein biologisches Merkmal, das im Blut oder in Gewebeprobe gemessen und bewertet werden kann.

Hochwirksame MS-Therapien zielen darauf ab, die Krankheitsaktivität möglichst vollständig zu unterdrücken, um Schübe zu verhindern und das Fortschreiten (Progression) der Erkrankung zu verlangsamen. Während das Ausbleiben von Schüben offensichtlich ist, macht sich die schubunabhängige Progression der MS nicht immer direkt bemerkbar. Das bedeutet: Auch wenn Du die MS gerade nicht spürst, kann sie unbemerkt Schäden an den Nerven hervorrufen. Daher ist es wichtig, regelmäßig Kontrolltermine wahrzunehmen, um eine mögliche Krankheitsaktivität frühzeitig zu erkennen und die Therapie bei Bedarf anzupassen.

Der Progression auf der Spur

Derzeit erfolgt die Kontrolle des Krankheitsverlaufs meist anhand von regelmäßigen MRT-Untersuchungen sowie Testverfahren, die Deine körperlichen und mentalen Fähigkeiten messen. Zukünftig könnte eine einfache Blutuntersuchung die Kontrolle vereinfachen. Denn Forschende haben einen Biomarker im Blick, der Schäden an Nervenzellen frühzeitig anzeigen kann: die Neurofilament-Leichtketten, kurz NfL.

Wahrnehmbare Krankheitsaktivität

Funktionstests

Grad der Behinderung

Verborgene Krankheitsaktivität

Neurologische Tests

MRT-Untersuchung

Erweiterte MRT

Biomarker im Blut (z. B. NfL)



Bedarf an **genauen, zuverlässigen und zugänglichen** Methoden, um die **Progression der MS** zu messen.

Aber: begrenzter Einsatz von MRT-Untersuchungen aufgrund hoher Kosten und eingeschränkter Verfügbarkeit.

Ein **einfach messbarer Biomarker** könnte dabei helfen, **Krankheitsaktivität früh zu erkennen und entsprechend zu behandeln.**

Biomarker wie NfL könnten zukünftig dabei helfen, verborgene Krankheitsaktivität zu erkennen und den Verlauf der MS besser zu überwachen.

Wie hängen NfL und Krankheitsaktivität der MS zusammen?

NfL sind kleine Eiweißbausteine, die in Nervenzellen vorkommen. Werden Nervenzellen, zum Beispiel durch die MS, geschädigt, gelangen diese Eiweißbausteine ins Blut. Hier können sie mit einem einfachen Test gemessen werden. Die Menge an NfL im Blut gibt dann Aufschluss über das Ausmaß der Nervenschädigung. NfL ist nicht per se ein Biomarker für MS, sondern für die Schädigung von Nerven – unabhängig von der Ursache. Aber Studien zeigen, dass die Menge von NfL im Blut Hinweise auf den Krankheitsverlauf der MS geben kann: So deuten niedrige und stabil bleibende NfL-Werte darauf hin, dass keine Krankheitsaktivität vorliegt. Anstiege in den NfL-Werten können dagegen auf Krankheitsaktivität und Progression auch in schubfreien Phasen hinweisen. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass erhöhte NfL-Werte mit dem Beginn einer wirksamen Behandlung der MS sinken. Diese Zusammenhänge machen NfL zu einem vielversprechenden, einfach zu bestimmenden Biomarker für die Überwachung des Krankheitsverlaufs und des Therapieerfolgs.

Vorteile der NfL-Messung

◇ Krankheitsaktivität früher erkennen

Erhöhte NfL-Werte können Nervenschäden anzeigen, bevor sie im MRT sichtbar werden.

◇ Engmaschiger kontrollieren

Da Blutuntersuchungen einfach durchzuführen sind, können sie häufiger erfolgen als MRT-Kontrollen.

◇ Belastung verringern

Eine kurze Blutentnahme wird meist als angenehmer wahrgenommen als eine MRT-Untersuchung.

Bevor die NfL-Messung standardmäßig in der Routineversorgung von Menschen mit MS zum Einsatz kommen kann, müssen die Forschenden noch einige Fragen zu NfL klären. So müssen beispielsweise verschiedene Tests auf NfL im Blut vereinheitlicht und Grenzwerte bestimmt werden. ◆

Quelle: Bittner S et al. Brain. 2021;144:2954.

Einen Überblick der Studienlage erhältst Du
auf www.trotz-ms.de in dem Beitrag:
„MS-Therapie: Frühe Behandlung zahlt sich aus“

Früh die Segel setzen

Schon gewusst?
Multiple Sklerose
schreitet vor allem
unabhängig von Schüben
fort – und das bei allen
MS-Verlaufsformen.¹
Damit Du Deinen Kurs,
den Du Dir für Dein
Leben vorstellst, trotz
MS weiterhin verfolgen
kannst, kommen
hochwirksame Therapien
zum Einsatz.

Quellen: 1 Tur C et al. JAMA Neurol. 2023;80:151. |
2 He A et al. Lancet Neurol. 2020;19:307. | 3 Harding
K et al. JAMA Neurol. 2019;76:536. |
4 Spelman T et al. JAMA Neurol. 2021;78:1197. |
5 Iaffaldano P et al. Ther Adv Neurol Disord.
2021;14:17562864211019574. | 6 Pipek L et al. Poster
Presentation P14.009. AAN 2023.

Um das Fortschreiten der MS, auch Progression genannt, zu verlangsamen und das Auftreten weiterer Einschränkungen so lange wie möglich zu verzögern, stehen hochwirksame Therapien zur Verfügung.

Therapiestrategien bei MS

Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass langfristig bessere Behandlungsergebnisse erzielt werden, wenn hochwirksame MS-Therapien früh starten.²⁻⁶ Kommt stattdessen zunächst nur ein moderat wirksames Medikament zum Einsatz, könnte wertvolle Zeit verstreichen, in der die Erkrankung weiter im Stillen fortschreitet. ♦



Auch Kinderkrankenschwester und frühere Leistungssportlerin Susanne hat die Frage der passenden Therapie beschäftigt. Seit mehr als 30 Jahren lebt sie mit MS.

Liebe Susanne, wie lief Deine Therapieentscheidung ab?

Als meine MS erstmals aktiv war, war ich etwa 19 Jahre alt. Damals wollte ich mich gar nicht damit auseinandersetzen! Eine Langzeittherapie wurde mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht angeboten. So gingen viele Jahre unbehandelt ins Land. Ich dachte mir damals: Warum auch, wenn es mir doch scheinbar gut geht?!

Als ich 40 war, wurden meine Symptome immer deutlicher sichtbar. Ich habe mir einen Neurologen gesucht, der auf MS spezialisiert ist und sich mit aktuellen Therapiemöglichkeiten auskennt. Mit ihm habe ich mich ausführlich beraten und für eine hochwirksame Behandlung entschieden.

„Ich will noch lange aktiv mein Leben gestalten.“



Warum findest Du es wichtig, eine hochwirksame Therapie möglichst früh zu beginnen?

Ich bin überzeugt: Hätte ich früher eine hochwirksame Therapie begonnen, hätten wir das Fortschreiten meiner MS eher aufhalten und einige Einschränkungen verhindern können.

Seit fast 5 Jahren erhalte ich meine hochwirksame MS-Therapie inzwischen. Und im MRT ist keine weitere MS-Aktivität erkennbar. Deswegen werde ich meine Therapie konsequent weiterführen.

Was möchtest Du der trotz ms Community zur Therapiewahl mit auf den Weg geben?

Ich kann im Rückblick auf meine eigenen Erfahrungen jedem Menschen mit MS ganz eindringlich ans Herz legen, möglichst früh eine passende Therapie zu beginnen, ganz egal wie „gesund“ man sich fühlt. Ich bereue es heute zutiefst, selbst nicht früher gestartet sein zu können oder mich eher informiert zu haben, welche neuen Möglichkeiten es gibt. Denn die Forschung hat so große Fortschritte gemacht.

Nimm Dein Leben in die Hand, besprich Deine Therapieoptionen mit Deinem Behandlungsteam, sodass Deine MS-Therapie zu Dir und Deinen Erwartungen passt.

Gut zu wissen.

MS – kein Grund, den Kinderwunsch aufzugeben

MS-bedingte Beschwerden wie Muskelschwäche oder Spastiken können zwar die Sexualität beeinträchtigen, die Erkrankung selbst hat aber keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Nach aktuellem Wissensstand schränken auch MS-Therapien die Fruchtbarkeit nicht ein. Die Wahrscheinlichkeit, MS an die Kinder weiterzugeben, ist gering, da es sich nicht um eine klassische Erbkrankheit handelt. Untersuchungen zeigen zudem, dass Schwangerschaften bei Menschen mit und ohne MS ähnlich verlaufen und sich nicht negativ auf das Fortschreiten der MS auswirken. Es wird jedoch empfohlen, die Schwangerschaft erst zu planen, wenn die Krankheitsaktivität durch eine passende Therapie unter Kontrolle ist. Da während der Schwangerschaft Schübe auftreten können, sollten Schwangere die regelmäßigen Kontrolltermine wahrnehmen und frühzeitig gemeinsam mit dem Behandlungsteam eine geeignete MS-Therapie wählen.

Quellen: 1 www.ms-und-kinderwunsch.de | 2 Aslan T et al. Poster P1241,ECTRIMS 2024



Kinderwunsch: Direkt ab Diagnose für die richtige Therapie entscheiden

Die Empfehlung, MS-Therapien bereits viele Monate vor einer geplanten Schwangerschaft abzusetzen, gilt als überholt. Ein frühzeitiges Absetzen erhöht das Risiko für Schübe und ein Fortschreiten der MS. Zudem zeigen viele Studien, dass bestimmte hochwirksame MS-Therapien auch bis kurz vor Empfängnis und in der Stillzeit sicher sein können. Dabei unterscheiden sich die Therapien in ihrer Eignung – beispielsweise dadurch, ob sie aus dem Blut in die Plazenta übergehen können. Wenn Du planst, schwanger zu werden, empfiehlt es sich daher, Deinen Kinderwunsch früh mit Deinem Behandlungsteam zu besprechen. Gemeinsam könnt Ihr Euch für eine geeignete Therapie entscheiden.

Quellen: 1 www.ms-und-kinderwunsch.de | 2 Einsiedler Met al. Poster P388,ECTRIMS 2024 | 3 Jokubaitis V et al. Poster P592,ECTRIMS 2024 | 4 Bast N et al. Vortrag O090,ECTRIMS 2024 | 5 Kaya E et al. Poster P912,ECTRIMS 2024

Mehr zum Thema findest Du im Nachgefragt mit Prof. Kerstin Hellwig auf den Seiten 18 und 19.

Stillen unter MS-Therapie

Stillen fördert nicht nur die Gesundheit des Babys, es wirkt sich auch positiv auf Stillende aus – bei MS kann es sogar Schüben vorbeugen. Mittlerweile gibt es auch MS-Therapien, die während der Stillzeit sicher und offiziell zugelassen sind. Entscheidend ist dabei unter anderem, ob und in welchen Mengen das Medikament in die Milch übergehen kann. Sprich mit Deinem Behandlungsteam darüber, welche MS-Therapien Du während der Stillzeit anwenden kannst.

Quelle: www.ms-und-kinderwunsch.de



Kinder zeugen mit MS

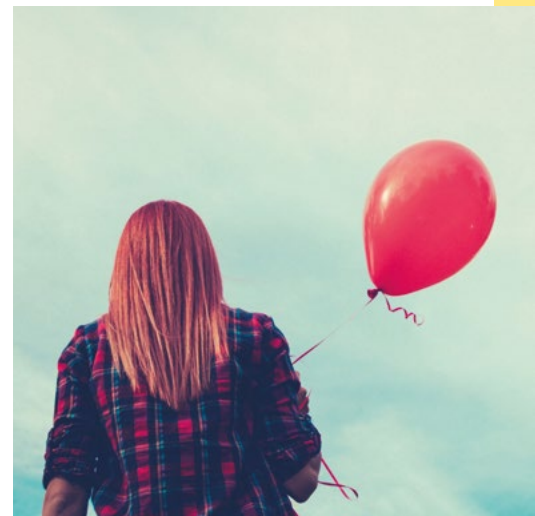
MS-Betroffene, die ein Kind zeugen möchten, können ihre MS-Therapie in der Regel wie gewohnt fortführen. Es gibt jedoch Ausnahmen – sprich also am besten rechtzeitig mit Deinem Behandlungsteam. Die Fruchtbarkeit wird durch die MS selbst nicht beeinträchtigt. Treten Erektionsprobleme oder Störungen der Ejakulation auf, können verschiedene Hilfsmittel oder Medikamente unterstützen.

Quellen: 1 www.ms-und-kinderwunsch.de | 2 www.dmsg.de

Kinderwunschbehandlung sicher bei MS

Und wenn es auf natürlichem Wege nicht klappt, schwanger zu werden? Dann besteht die Möglichkeit, eine Kinderwunschbehandlung in Anspruch zu nehmen, ohne dabei ein erhöhtes Risiko für Schübe befürchten zu müssen. Das zeigt eine aktuelle Untersuchung: Bei den 162 Studienteilnehmenden traten in den drei und neun Monaten nach der Kinderwunschbehandlung nicht mehr Schübe auf als im Jahr davor – unabhängig davon, ob die Behandlung erfolgreich war oder nicht. Zum Schutz vor Schüben wird empfohlen, eine geeignete MS-Therapie während der Stimulation bis zum Eintritt der Schwangerschaft fortzuführen.

Quellen: 1 von Kappelgaard L et al. Poster P595, ECTRIMS 2024 | 2 www.ms-und-kinderwunsch.de





Fragen aus der Community

TABULOS!

In dieser Rubrik beantworten wir Eure Fragen zu Themen, die Ihr Euch vielleicht (noch) nicht traut, offen anzusprechen. Lasst uns gemeinsam Tabus brechen.

Sind Pseudoschübe durch hormonelle Veränderungen möglich (z. B. zyklusbedingt)?

Neurologin Prof. Hellwig: Im Menstruationszyklus kommt es zu hormonellen Schwankungen. In diesen Situationen können insbesondere vor oder während der Menstruation sogenannte Pseudoschübe auftreten, beziehungsweise Symptome, die von früheren Schüben übrig geblieben sind, wieder hervortreten. Gemeinsam mit dem Behandlungsteam kann zum Beispiel überlegt werden, eine Pille ohne Pillenpause einzunehmen.

Welche Auswirkungen können die Wechseljahre auf meine MS haben?

Neurologin Prof. Hellwig: Menopause ist ein komplexes Geschehen mit Symptomen, die mit denen der MS überlappen können. Frauen mit MS wird meistens gesagt, dass die Symptome darauf zurückzuführen sind. Das ist natürlich nicht immer richtig. Auch Frauen mit MS dürfen eine Hormonersatztherapie bekommen – so niedrig dosiert wie möglich und so kurz andauernd wie nötig. Insbesondere Hitzewallungen oder Schlafstörungen können dadurch positiv beeinflusst werden. Dies sollte mit dem gynäkologischen als auch dem neurologischen Behandlungsteam besprochen werden.

Wie ist ein erfülltes Sexualleben für Menschen mit MS möglich, die einen Rollstuhl nutzen?

MEIN SERVICE, Florian Karsch: Sprich mit Deinem Herzensmenschen über gegenseitige Bedürfnisse und Deine Einschränkungen. Seid experimentierfreudig mit neuen Stellungen sowie Sexspielzeug. Probiert aus, wie für Euch beide ein maximal lustvolles Erlebnis möglich ist. Sprich auch mit Deinem Behandlungsteam über sexuelle Einschränkungen, um medikamentöse oder mechanische Hilfsmittel zu finden. Planung statt Spontanität kann hilfreich sein: Denn Stress kann MS-Symptome verstärken. Plane Dein Liebespiel so, dass Stress an diesem Tag für Dich ein Fremdwort ist. Lege Deinen Fokus nicht auf Deine Defizite – die hat jeder Mensch –, sondern auf Deine Stärken!

Ist es bei MS üblich, dass Fatigue die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt?

MEIN SERVICE, Florian Karsch: Fatigue, also eine extreme körperliche und mentale Müdigkeit, ist eines der häufigsten MS-Symptome. Trotz ausreichendem Schlaf kann es sein, dass Deine Produktivität im Job eingeschränkt ist und Du Konzentrationsschwierigkeiten hast. Die Mehrzahl der MS-Betroffenen hat irgendwann im Krankheitsverlauf mit Fatigue zu kämp-

fen. Bau regelmäßige Pausen ein, nutze Entspannungsübungen oder Meditation. Frag nach, ob die Möglichkeit zu flexiblen Arbeitszeiten wie z. B. einer Gleitzeitregelung besteht. So kannst Du spontan auf Fatigue-bedingte Einschränkungen reagieren. Priorisiere Aufgaben und lege die wichtigsten Arbeitsinhalte in Tageszeiten, an denen Du Dich weniger müde fühlst.

Wie kann ich es mit Vorgesetzten besprechen, wenn Fatigue meine Leistungsfähigkeit beeinflusst, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen?

trotz ms Team: Der Anspruch auf einen leidensgerechten Arbeitsplatz ist gesetzlich verankert. Sprich mit Deinen Vorgesetzten darüber, wie Dein Arbeitsplatz gestaltet werden kann, um Arbeitsunfähigkeit zu vermeiden. Das hat Vorteile für beide Seiten. Hol Dir Unterstützung von Betriebsrat, Personalrat oder der Schwerbehindertenvertretung. ♦

Mehr Infos auf www.trotz-ms.de im Beitrag *Nachgefragt: Arbeiten mit MS – meine Rechte im Berufsleben.*


**DREAM
BIG!**

POWER hoch

**Du bestimmst
Deinen Weg!**



**TROTZ MS
SELBSTBESTIMMT
LEBEN**

**Maximal flexibel,
selbstbestimmt und
unbeschwert: Hal Dir
Deine Power zurück!**

R10

Schon gewusst?
Deine Therapie muss
Dich nicht einschränken.
Lass Deine MS in den
Hintergrund rücken und
stell Dich selbst in den
Mittelpunkt. Denn Du
bist mehr als Deine MS!


Der erste Schritt auf dem Weg zur passenden MS-Therapie ist das Gespräch mit Deinem Behandlungsteam. Kommen nach der Empfehlung Deiner Neurologin oder Deines Neurologen mehrere Möglichkeiten infrage? Dann hast Du die Wahl! Lass Dich inspirieren und emPOWERn, Deine eigenen, individuellen Entscheidungen zu treffen.

Stell Dir vor, Du kannst Deine MS-Therapie so wählen, dass sie sich in Deinen individuellen Rhythmus einfügt – egal ob Du viel unterwegs bist, Deine Familie und Karriere jonglierst oder Deinen Alltag frei gestalten möchtest. Neue Therapie- und Anwendungsformen ermöglichen Dir:

- ◇ Dein Leben maximal flexibel und selbstbestimmt zu gestalten,
- ◇ mentale Freiheit zu spüren, indem Deine MS-Therapie möglichst wenig Raum einnimmt,
- ◇ die innere Stärke, Dein Leben (wieder) zu Deinem zu machen.



In meinem
Leben spiele ich
die Musik!



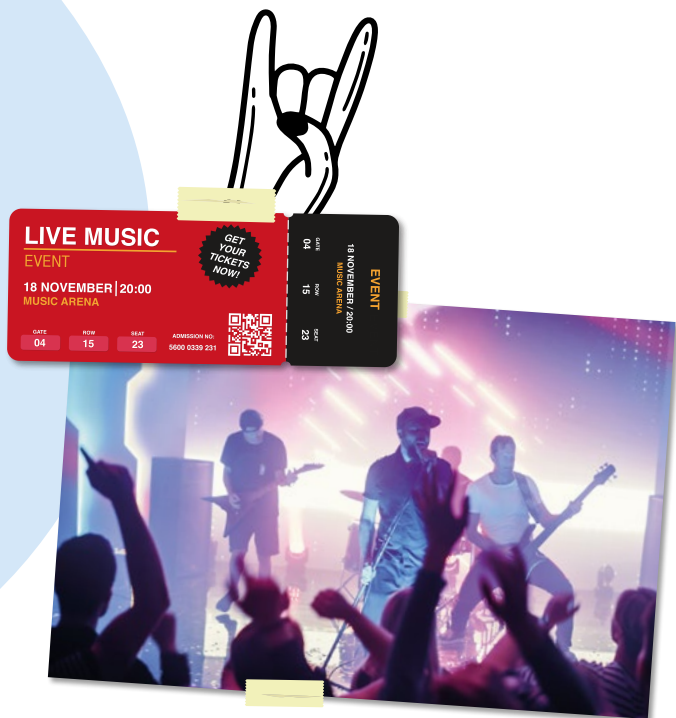
Im Griff behalten:
Ich möchte auch
weiterhin den Takt
vorgehen!

Power für Dein Leben mit MS

Hochwirksame MS-Therapien zielen darauf ab, den Verlauf der MS zu beeinflussen, also das Fortschreiten der Erkrankung zu bremsen. Für Deine Lebensqualität bedeutet das konkret, schwere Folgen hinauszuzögern oder sogar zu verhindern. So kannst Du Deine Fähigkeiten und Unabhängigkeit so lange wie möglich erhalten.

**Verlaufsmodifizierende
Therapien ermöglichen
Dir, Dein Leben nach
Deinen Vorstellungen
zu gestalten.**

Was möchtest Du auch in Zukunft weiterhin erleben können? Bist Du vielleicht ein Familienmensch und möchtest noch lange für Deine Liebsten da sein? Wünschst Du Dir, wieder Zukunftspläne schmieden zu können, sei es für den nächsten Urlaub oder berufliche Projekte? Oder träumst Du davon, weiterhin mit Deiner Band aufzutreten, um für Gänsehautmomente zu sorgen?



Entdecke Dich neu

Neben der Wirksamkeit und Sicherheit unterscheiden sich MS-Therapien auch in der Anwendungsform und -häufigkeit. Eine lange applikationsfreie Zeit und eine schnelle Gabe ermöglichen Dir Phasen, in denen Du nicht an Deine MS denken musst. Für Dich bedeutet das: mentale Freiheit und die Flexibilität, Deinen Alltag so zu organisieren, wie Du möchtest.

Wofür wünschst Du Dir mehr Platz in Deinem Terminkalender? Wie wichtig ist Dir, spontan sein zu können? Und was wolltest Du schon immer einmal unternehmen, wovon Dich Deine MS nicht abhalten sollte? Das kann eine Reise sein, ein Kurs, den Du schon lange ausprobieren wolltest, oder mehr Zeit für Deine Hobbys und Lieblingsemenschen.

Vielleicht wünschst Du Dir auch einfach insgesamt weniger terminliche Verpflichtungen, damit Du unbeschwerter dem nachgehen kannst, wonach Du Dich gerade fühlst. Deine MS und Therapie nicht ständig im Hinterkopf haben zu müssen, bedeutet mehr Zeit für Dich und Deine Vorhaben. Ob es um kleine Momente im Alltag oder größere Pläne geht: Dir bleibt mehr Raum für all das, was Dir am Herzen liegt.

Sprich mit Deinem Behandlungsteam

1. Welche Therapieoptionen kommen für Dich infrage?
2. Welche Vor- und Nachteile bringen diese mit sich?
3. In welcher Form und wie häufig pro Jahr werden sie verabreicht?
4. Was bedeutet das für Dich im Alltag?

Ich will die weite
Welt der Möglichkeiten
hautnah erleben!



PLACES I WILL GO:

Großartige Aussichten:
Ich will immer wieder
unseren Lieblingsspot
erreichen!

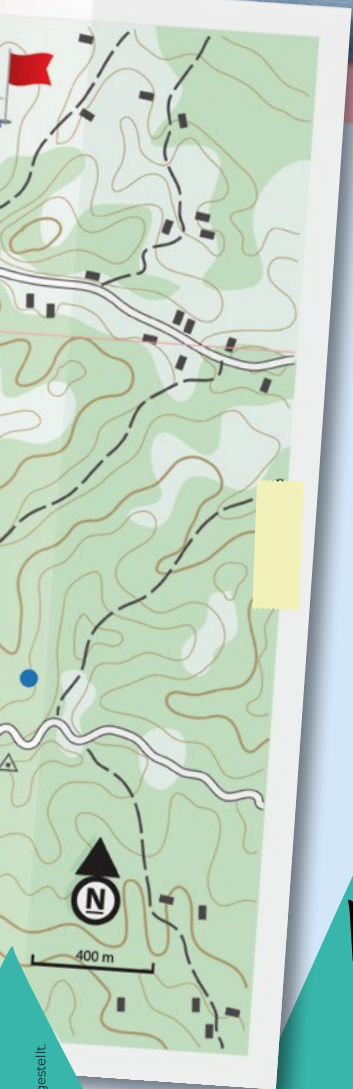


Fit, aktiv und stark: In Bewegung
zu bleiben, ist mir wichtig!

NEW YORK



Zeit für die
schönen Dinge
im Leben – und
den Kopf frei!



Wandern
mit
Christian

Deine Entscheidung zählt

Ob Du Deine MS-Diagnose erst vor Kurzem erhalten hast oder schon zu den alten Hasen gehörst: Die Frage „Welche Therapie passt zu mir?“ kann sich immer wieder mal stellen. Denn bei der Therapiewahl entscheidet der Krankheitsverlauf Deiner MS ebenso wie Dein Wunsch nach möglichst viel Flexibilität und applikationsfreier Zeit.

Um die für Dich richtige Entscheidung zu treffen und Deine Therapie maßgeblich mitzugestalten, ist es Voraussetzung, Deine Behandlungsmöglichkeiten zu kennen – und die Vor- und Nachteile mit Deinem Behandlungsteam zu besprechen. Gemeinsam entscheidet Ihr dann, welche Therapie am besten zu Dir passt. Das ist das Prinzip des Shared Decision Making, also der gemeinsamen Entscheidungsfindung.

Informiert, entschlossen, emPOWERt!

Um sicherzugehen, dass genug Zeit bleibt, Deine Anliegen in Ruhe zu besprechen, kann es hilfreich sein, Dein Behandlungsteam vorab zu informieren, dass Du Gesprächsbedarf oder Fragen hast.

Mache Dir im Vorfeld klar, was Dir Deine MS-Therapie ermöglichen soll. Schreibe auf, was Dich beschäftigt. So kannst Du Deine Gedanken sortieren und Deine Notizen als Erinnerungsstütze nutzen.

Besprich mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt, wie Du Deine Vorstellungen von einem erfüllten Leben trotz MS verwirklichen kannst. Ergreife die Chance: Frag Dein Behandlungsteam nach neuen Therapien und Anwendungsoptionen. ♦

*Alles Wichtige rund um Deine
Therapieentscheidung findest Du auf
www.trotz-ms.de/meinLebenplus*



In guten Händen

Was passiert, wenn ich plötzlich einen Schub habe und nicht in der Lage bin, mich um meine Kinder zu kümmern? Fragen wie diese stellen sich sicher viele Eltern mit MS. Doch keine Sorge: Auch in turbulenten Zeiten gibt es Unterstützung.

Um die Kinderbetreuung sicherzustellen, wenn Du aufgrund Deiner MS ausfallen solltest, bietet das fünfte Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) eine Lösung. Es sieht Unterstützung zur Betreuung des Kindes in Notsituationen vor, wenn ein Elternteil, das sich vorwiegend um das Kind kümmert, aus gesundheitlichen oder anderen zwingenden Gründen ausfällt.

Diese Unterstützung kommt ergänzend zum Einsatz, wenn die regulären Angebote in Tageseinrichtungen oder in der Kindertagespflege nicht ausreichen. Sie ermöglicht, dass Dein Kind auch weiterhin zu Hause wohnen kann und währenddessen gut versorgt und betreut wird.

Voraussetzungen, Anlaufstellen und Antragstellung

Dafür besteht nach § 38 Absatz 1 SGB V die Möglichkeit, Haushaltshilfe in Anspruch zu nehmen. Voraussetzung ist, dass im Haushalt ein Kind lebt, das das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder behindert und auf Hilfe angewiesen ist. Dafür stellst Du einen Antrag bei Deiner Krankenkasse und erhältst je nach individueller Notwendigkeit Unterstützung für bis zu 26 Wochen.

Zusätzlich benötigst Du eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Darin werden die Diagnose sowie dadurch bedingte Beeinträchtigungen aufgeführt. Außerdem wird darin festgehalten, in welchem Zeitraum und Umfang Unterstützung erforderlich ist.

Benötigst Du während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung Unterstützung bei der Haushaltsführung, sprich mit Deinem Behandlungsteam und Deiner Krankenkasse. Die zeitliche Beschränkung auf maximal 26 Wochen Unterstützung gilt in diesen Fällen nicht. Über die Länge

und den Umfang wird individuell auf Basis der Empfehlung Deiner Ärztin oder Deines Arztes entschieden. Auch bei einem geplanten Aufenthalt in einer Klinik oder Reha-Einrichtung kann Deine Krankenkasse Unterstützung in Form einer Haushaltshilfe gewähren.

Ausnahmen für Versorgung durch Angehörige

Falls Verwandte oder Verschwägerter bis zum 2. Grad die Haushaltshilfe übernehmen können, werden in der Regel keine Kosten von der Krankenkasse erstattet. Es gibt jedoch eine Ausnahme: Die Krankenkasse kann die Fahrtkosten und einen möglichen Verdienstausschlag der helfenden Person erstatten, sofern diese Kosten im Vergleich zu den üblichen Aufwendungen für eine professionelle Ersatzkraft als angemessen gelten. Dadurch bleibt es möglich, dass auch vertraute Personen im Familienkreis unterstützen, ohne dass dadurch finanzielle Nachteile entstehen.

Individuelle Betrachtung

Sollte Deine Krankenkasse in Deiner speziellen Situation nicht zuständig sein, gibt es andere Kostenträger, die infrage kommen. Dazu zählen beispielsweise die Unfallversicherung, Rentenversicherung, Agentur für Arbeit oder Träger der Eingliederungshilfe oder Sozialhilfe. Falls Dein Antrag auf Haushaltshilfe abgelehnt wird, kann das Jugendamt eine Betreuung durch eine ambulante Familienpflege gewährleisten.

Es gibt also verschiedene Wege, um sicherzustellen, dass Dein Kind gut versorgt wird, solltest Du mal in eine Notlage geraten. An erster Stelle steht dabei immer das Wohl des Kindes. ♦

Dein Weg zu Stärke, mentaler Freiheit



und vor allem Dir selbst

Mach Dich bereit, Dich selbst nach Deinen Vorstellungen neu zu definieren! Denn hochwirksame MS-Therapien mit langer applikationsfreier Zeit ermöglichen Dir, den Kopf und Terminkalender frei zu haben – für all das, was Dir persönlich wichtig ist.

Die Behandlung von MS kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Aber jede Dauertherapie beeinflusst auch, wie flexibel Du Dein Leben und Deinen Alltag gestalten kannst: Nebenwirkungen, häufige Medikamenteneinnahme sowie regelmäßig einzuhaltende Kontrolltermine können belasten. Dies führt nicht selten dazu, dass einige Betroffene ihre Therapie abbrechen.¹ Dabei ist es besonders wichtig, eine MS-Therapie, die gut wirkt, langfristig und konsequent weiterzuführen – auch wenn es Dir gerade gut geht und Du nicht viel von Deinen MS-Symptomen spürst.

Neue Therapien und Anwendungsformen für mehr Lebensqualität

In den letzten Jahren wurden viele neue Therapien für MS entwickelt. Dabei stehen auch immer mehr die Bedürfnisse der Betroffenen im Vordergrund. Ziel ist, eine sichere, wirksame und verträgliche MS-Therapie zu entwickeln, die gleichzeitig auf individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände jeder und jedes Einzelnen eingeht.

Ein wichtiger Entscheidungsgrund für eine Therapie kann sein, wie häufig sie angewendet wird. Denn das beeinflusst, wie häufig Du daran denken musst und wie viel Zeit dazwischen Du mental frei nach Deinen Vorstellungen gestalten kannst.

Wenn die MS in den Hintergrund und das Leben in den Fokus rückt

Dank der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten bei MS hast Du die Freiheit, gemeinsam mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt die für Dich richtige Therapie zu wählen. Dazu gehört natürlich, eine Therapie zu finden, die sich für Deine MS-Form und Deinen individuellen Krankheitsverlauf eignet. Die MS-Therapie muss aber auch zu Deinen Wünschen und Lebensumständen passen. Die persönlichen Bedürfnisse können dabei ganz unterschiedlich sein.

So haben manche Menschen bei dem Gedanken daran, sich selbst eine Injektion zu setzen, ein flaes Gefühl im Magen. Sie bevorzugen möglicherweise, wenn eine medizinische Fachkraft das MS-Medikament verabreicht. Andere haben vielleicht aufgrund von Schluckbeschwerden Probleme damit, Tabletten zu sich zu nehmen und greifen daher beispielsweise lieber auf eine Injektion oder Infusion zurück. Während manche ihre Therapie selbst anwenden möchten, ziehst Du es vielleicht auch vor, Dir möglichst wenig Gedanken darum machen zu müssen: Du gehst lieber zur Ärztin oder zum Arzt und bist beruhigt, wenn Du weißt: „Beim Termin wird sich vom Fachpersonal um alles gekümmert.“ All das kann in Deine Therapiewahl einfließen.

Maximale Flexibilität und mentale Freiheit

Du bist eher der spontane Typ, der sich von jetzt auf gleich dazu entschließt, einen Kurztrip zu starten – ohne vorher groß darüber nachzudenken? Vielleicht bist Du aber auch einfach ein Mensch, der das Reisen liebt und ganz in den Moment eintaucht: Du entdeckst gerne fremde Kontinente – ohne einen Gedanken an Deine MS-Medikamente zu verschwenden oder vorher groß zu überlegen. Zum Beispiel darüber, ob es dort Möglichkeiten gibt, Medikamente kühl zu lagern.

Vielleicht ist Dein Alltag auch sehr stressig und jede zusätzliche regelmäßige Verpflichtung weckt in Dir das Gefühl von Fremdbestimmtheit. Deshalb möchtest Du Dir nur möglichst wenig weitere To-Dos aufladen: egal, ob es sich dabei um tägliche, wöchentliche oder mehrmals pro Woche stattfindende Verabreichungen Deiner MS-Medikamente handelt. Ein Termin im Abstand von mehreren Wochen ist für Dich gerade so akzeptabel, denn Du möchtest möglichst flexibel in der Organisation und Gestaltung Deines Alltags sein? Auch das ist mit den heute zur Verfügung stehenden MS-Therapien möglich.

Du siehst, es gibt viele Beweggründe, die bei der Wahl einer MS-Therapie mit hineinspielen. Besprich mit Deinem Behandlungsteam, was Dir persönlich wichtig ist. Gemeinsam könnt Ihr eine Therapie finden, die zu Dir und Deinem Leben passt – und die Dir maximale Flexibilität und mentale Freiheit ermöglicht. ♦



Sicher in jeder Lebensphase

Mach Dir in Ruhe Gedanken, was Dir Deine MS-Therapie ermöglichen soll und welche Pläne Du für Dein Leben hast! Besteht zum Beispiel ein Kinderwunsch und Du möchtest nach der Geburt stillen? Auch das ist unter bestimmten hochwirksamen Therapien möglich, wie die Auswertung neuer Daten von Stillenden und ihren Kindern zeigt.

Besprich mit Deinem Behandlungsteam, welche Optionen Dir zur Verfügung stehen, die sicher für Dein Baby und Dich sind – damit Ihr gemeinsam noch viele Herzensmomente erleben könnt, die unter die Haut gehen.

Mehr Infos auf www.trotz-ms.de im Beitrag Sicher stillen mit MS: Was Du wissen solltest.

Besuche
uns jetzt!

Finde den Fehler!

Mit diesem Rätsel trainierst Du Deine kognitiven Fähigkeiten.

Originalbild



Suchbild



In das untere Suchbild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. Vergleiche das Suchbild mit dem oberen Originalbild und kreise die gefundenen Fehler ein.

[ɛ̃ bə' lɪsmʊs]

GUTE FRAGE!

Ableismus ist vielleicht auch Dir schon im Alltag begegnet. Erfahre, was der Begriff bedeutet und wie Du mit Bemerkungen umgehen kannst, die Menschen auf Einschränkungen reduzieren.

Was bedeutet Ableismus?

Ableismus bezeichnet eine Ungleichbehandlung oder Diskriminierung von Menschen, die mit Behinderungen leben. Der Begriff wird abgeleitet aus dem englischen *to be able* (deutsch: *fähig sein*). Ausgesprochen wird er wie *Äi-be-liss-mus*. Ableismus geht über Behindertenfeindlichkeit hinaus: Denn es fallen auch Aussagen und Handlungen darunter, die unbeabsichtigt **herabsetzen** oder **verallgemeinern**.

Wie äußert sich Ableismus im Alltag?

Ableismus kann sich vielfältig zeigen, zum Beispiel in **mangelndem Verständnis für unsichtbare Symptome**. Vielleicht hast Du selbst schon einmal erlebt, wenn Fatigue oder Depressionen verharmlost werden: „Stell Dich nicht so an. Jeder Mensch hat mal einen schlechten Tag.“ Solche Äußerungen können Betroffene verletzen, die mit ernst zu nehmenden Beeinträchtigungen leben. Es kann der Eindruck entstehen, „funktionieren“ zu müssen. Ableistische Aussagen können sich auch **hinter Lob oder Bewunderung verstecken**: „Respekt, dass Du trotz Deiner Einschränkung arbeitest!“ Diese Aussage klingt zwar positiv, setzt jedoch voraus, dass Du automatisch weniger leistungsfähig sein müsstest. Dabei werden **stereotype Annahmen über Behinderungen** deutlich.

Wie kann ich auf Ableismus reagieren?

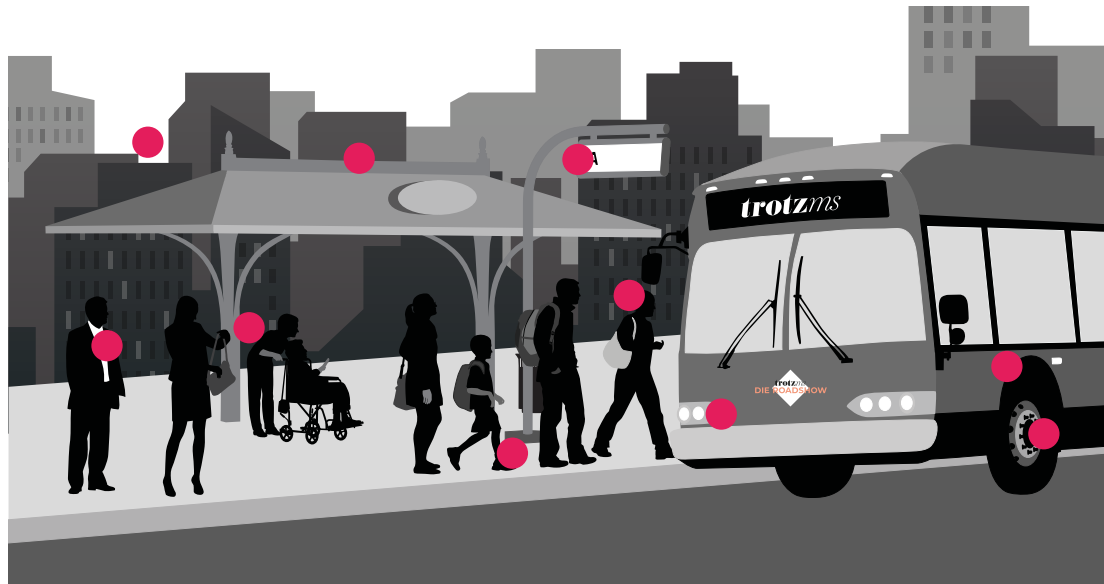
Schlagfertigkeit kann entwaffnend wirken. Fühl Dich aber nicht dazu gezwungen, zu überspielen, wenn ableistische Äußerungen Dich verletzt haben. Informiere und sensibilisiere Dein Umfeld, um gegenseitiges Verständnis zu schaffen. Sprich Ungleichbehandlung an. Du kannst Dein Gegenüber dazu anregen, die eigenen Annahmen zu hinterfragen: „Wie kommst Du darauf, dass ...?“ Mit einer solchen Gegenfrage stellst Du klar: Verallgemeinerungen und Vorurteile sagen mehr über die Person aus, die daran festhält, als über einen Menschen mit einer Behinderung. ♦

Quellen:

- 1 www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1
- 2 www.msbrainhealth.org/wp-content/uploads/2021/05/de-brain-health-time-matters-in-multiple-sclerosis-policy-report-2.pdf
- 3 www.msbrainhealth.org/people-with-ms/six-ways-to-lead-a-brain-healthy-lifestyle/

AUFLÖSUNG SUCHBILD

Seite 52–53



IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Roche Pharma AG
Patient Partnership Neuroscience
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen, Deutschland

© 2025

www.roche.de

Konzept, Redaktion und Gestaltung:

Produktion:

Uehlin Druck- und Medienhaus

Bildnachweise:

gettyimages: S. 3 Olena Koliesnik | S. 4, 18 Dougal Waters; poplasen; Magone; SAcheckley; Westend61 | S. 5 master1305 | S. 14–15 stsmhn | S. 20–23 Roos Koole | S. 21 DEVASHISH_RAWAT | S. 22 Anna_Shepulova | S. 22 Anna Efetova | S. 23 PhotoAttractive | S. 24–25 Jena Ardell; amana images; Jamesmcq24; Francisco Javier Herrero Isla / EyeEm, Creativ Studio Heinemann | S. 26, 28 GeorgePeters | S. 26 ossyugioh; beast01; kae ch; Andrii Sedykh | S. 30–31 baibaz; etienne voss; Eugene03; fcáfotodigital; Lew Robertson; Nora Carol Photography; Diana Taliun; tovfla | S. 33 thailerd; AlesVeluscek; bbevren | S. 34–35 LUMEZIA (2) | S. 36 yurii_zym; BeritK | S. 37 Christopher Pedraza; choness; Luminelimages | S. 38 CSA Images | S. 40 tolgart | S. 43 gorodenkoff | S. 42–43 Yauheniya Krupel | S. 44 AleksandarNakic; Racha Ayaso; andrejco | S. 45 Busakorn Pongparnit; kukurikov | S. 46 ivetavaicule | S. 48 mahiruyal | S. 51 Westend61 | S. 52 everything bagel | S. 53 Anastasia Malachi | **Leonardo AI:** Rückseite oben | **Rena Brennecke (Fotografin):** Cover, S. 2, S. 8–12 | **Dominik Müller (Fotograf):** Paola Müller, Rückseite unten | **Privat:** S. 13 Laura Falkenhain | S. 19 Prof. Kerstin Hellwig | S. 27–28 Thomas | S. 29 Prof. Dr. med. Tjalf Ziemssen | S. 35 Susanne | **trotz ms Team:** S. 6–7




Jetzt neu!

Mama Monday

Jeden Montag
von 8–18 Uhr

Du wirst oder bist Mama mit MS? Unser Team von **trotz ms MEIN SERVICE** steht Dir zur Seite und beantwortet Deine Fragen rund um die Kinderplanung und das Familienleben mit MS!

Deine kostenlose Servicenummer:

0800.1010800 



Hier kannst
Du direkt
Loslegen!



Anmelden leicht gemacht

1. Besuche die MEIN SERVICE Website unter www.trotz-ms.de/mein-service.
2. Fülle die Anmeldemaske aus und folge den Anweisungen.
3. Bestätige Deine Anmeldung über den Bestätigungslink, den Du per Mail erhältst.
4. Deine persönliche Ansprechperson wird sich schnellstmöglich bei Dir melden und mit Dir besprechen, welche Services und Themen für Dich wichtig sind.

„In der Familienplanung sind so viele Fragen im Kopf, und gerade mit MS war ich oft unsicher. Bei trotz ms habe ich nicht nur verlässliche Antworten, sondern auch Ruhe und Zuversicht gefunden.“

Paola, Mama von drei Kindern