

Roche

# trotzms

N°3 | 2019 *Gratis*

# DAS MAGAZIN

*Für Träumer, Entdecker und Lebenskünstler*

ALLE  
6 MONATE  
NEU

**Kinderwunsch**  
Traum von der  
Familie trotz MS

**Alles unter Kontrolle**  
Regelmäßige  
MRTs sind wichtig

**Depressionen**  
Hilfe durch  
Psychotherapie



*„Mir ist es wichtig,  
abends nach  
Hause zu gehen  
und zu wissen:  
Ich habe heute  
einem Menschen  
geholfen.“*

*Inna Meleshko,  
Teil des MEIN SERVICE Teams*

## **trotz<sup>ms</sup>** **MEIN SERVICE**

Das kostenlose Patientenprogramm richtet sich speziell an MS-Patienten und ihre Angehörigen. Denn Multiple Sklerose kann das Leben zu einer Herausforderung machen. Dieser muss sich keiner alleine stellen.

Wir, das Team von **trotz ms MEIN SERVICE**, stehen Dir zur Seite. Wir hören zu, geben Antworten, Hilfestellungen und machen Dir Mut – im persönlichen Gespräch am Telefon.



*Hast Du noch Fragen?*

Unser Team ist Mo – Fr  
von 8 – 20 Uhr für Dich da.

 **0800.1010800**

Deine kostenlose Servicenummer

**trotz<sup>ms</sup>**  
**MEIN SERVICE**



# **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!**

In diesem Magazin nimmt das Thema „Familie“ einen großen Platz ein. Auch in meinem Leben spielt die Unterstützung durch meinen Mann und meinen bald 12-jährigen Sohn eine wichtige Rolle. Denn ich habe MS und meine größte Einschränkung ist, dass ich sehr schlecht laufe und im Alltag auf zwei Stöcke angewiesen bin. Dadurch bin ich bei vielen Tätigkeiten, die ich früher selbst erledigen konnte, auf die Hilfe meines Mannes und unseres Sohnes angewiesen. Doch ich möchte „Familie“ nicht auf das gut funktionierende Zusammenspiel im täglichen Leben reduzieren.

Was viel wichtiger ist: Wir lassen uns zusammen als Familie nicht von meiner Erkrankung unterkriegen. Meine Familie ist auch an Tagen, an denen es mir nicht so gut geht, die Motivation, positiv an alles heranzugehen. Vielleicht haben einige von Euch auch die Erfahrung gemacht, dass der Halt in der Familie vieles leichter macht?

Die Diagnose MS habe ich erhalten, als unser Sohn bereits acht Jahre alt war. Familie zu haben, war für mich immer das Allerwichtigste. Und auch aus meiner heutigen Sicht mit meiner Erkrankung hat sich das nicht geändert. Ich möchte nicht für meinen Lebensweg als den einzig richtigen plädieren. Aber wenn Ihr Euch für eine Familie entscheiden möchtet und Euch noch unsicher seid, so wird meine Antwort immer die gleiche sein: Wagt es, Ihr könnt nur gewinnen.

In diesem Magazin lest Ihr aber nicht nur über Familie und Familienplanung, sondern auch über viele weitere spannende Themen rund um Multiple Sklerose: Zum Beispiel, wie Ihr Euch mit Krafttraining für den Alltag stärkt, welche Reha-Maßnahmen es gibt und wie wichtig Kontrolluntersuchungen sind, um eine Krankheitsaktivität frühzeitig zu erkennen.

Viel Spaß beim Lesen!

*Eure Simone*

# INHALT

---

## **06 TRÄUME WAGEN**

Mit MS eine Familie gründen

## **10 STARKE WORTE**

Vater werden trotz MS –  
Carstens Erfahrungen

## **14 SMART LEBEN**

Das vernetzte Heim

## **16 DEIN GUTES RECHT**

Arbeitsunfähig versus erwerbsunfähig

## **18 STÄNDIG IN DIE RÖHRE SCHAUEN?**

Warum MRT-Kontrolluntersuchungen  
wichtig sind

## **21 WAYNE INTERESSIERT'S**

Teile Deine Erfahrungen

## **22 GUT ZU WISSEN**

News und Fakten

## **24 REHA BEI MS**

Welche Maßnahmen gehören dazu?

## **26 AUSLÖSER DER MS**

Chronische Infektionen als Ursache?

## **28 MEHR POWER FÜR DEN ALLTAG**

Gezieltes Krafttraining bei MS

**STÄNDIG IN DIE  
RÖHRE SCHAUEN?**

**18**

**28**

***Sport schafft  
einen Ausgleich  
für Körper  
und Seele.***





## REZEPTTIPP

LECKERES FÜR EINE  
GUTE VERDAUUNG

---

Chia-Kokos-Pudding  
mit Äpfeln und Zimt

## 30 TROTZ MS WIRD EIN JAHR ALT

Wayne im Interview

## 34 MOBIL BLEIBEN

Führerscheineintrag bei MS

## 36 TRAUMHAFT ENTSPANNT

Zum Ausmalen und Nachdenken

## 38 LUSTKILLER MS

Was hilft bei sexuellen Störungen?

## 40 STARKE WORTE

Mathilde über die MS-Erkrankung  
ihrer Mutter

## 44 GUT ZU WISSEN

News und Fakten

## 46 HILFE BEI DEPRESSIONEN

Gute Gründe für eine Psychotherapie

## 48 VERSICHERUNGS- LEISTUNGEN

Persönliche Assistenz für mehr  
Selbstbestimmung

## 50 GUTES FÜR DEN DARM

So bringst Du Deine Darmflora  
in Balance

## 52 GEDANKENSPIELE

Fürs Köpfchen

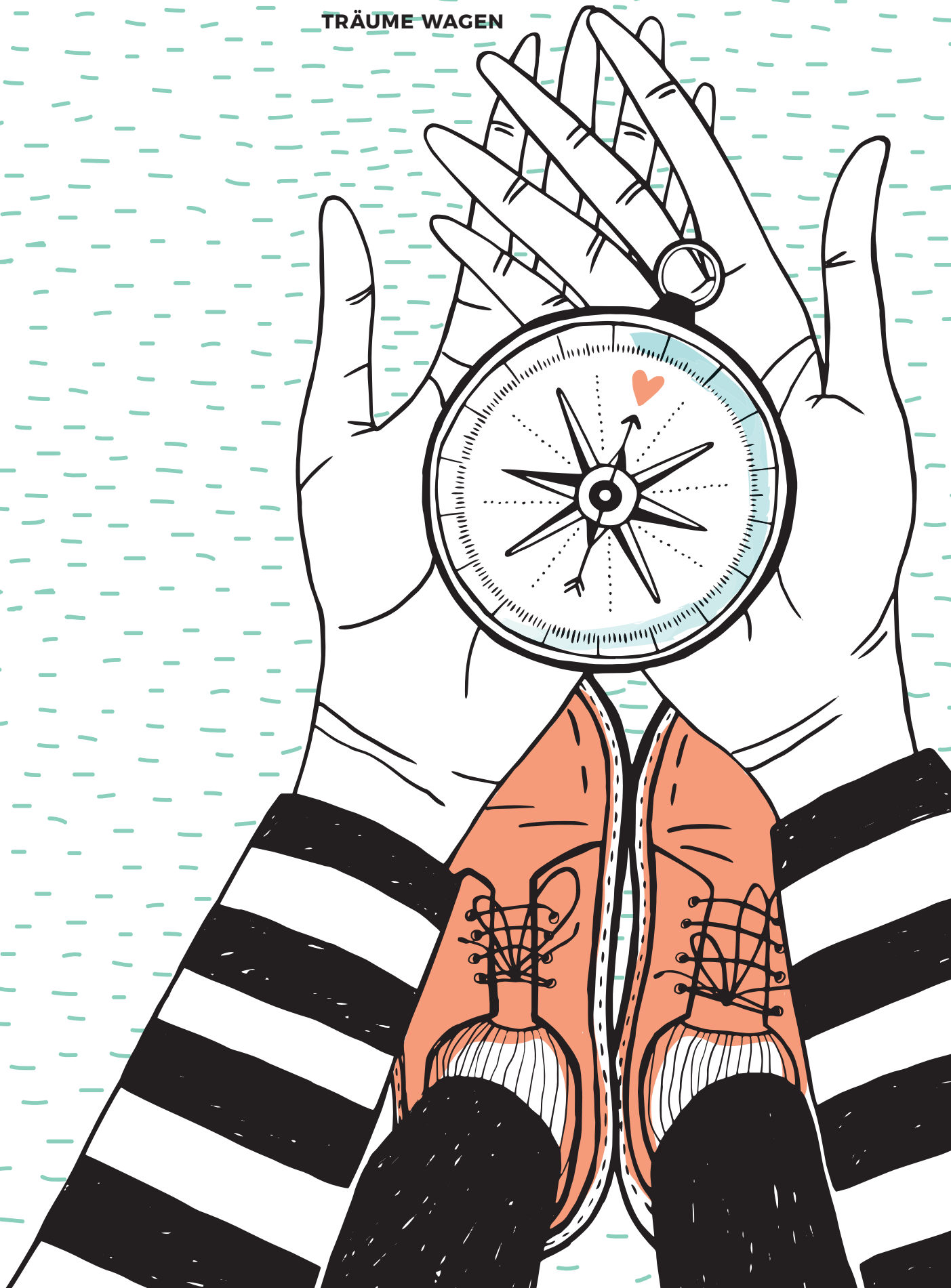
## 54 FAQ

Kinderwunsch bei MS

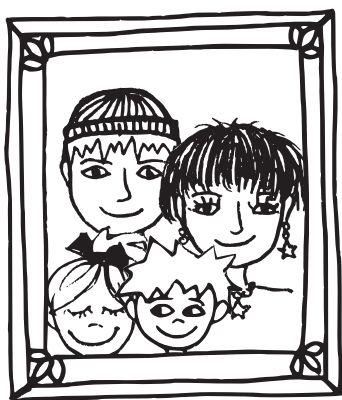
## 55 IMPRESSUM



TRÄUME WAGEN

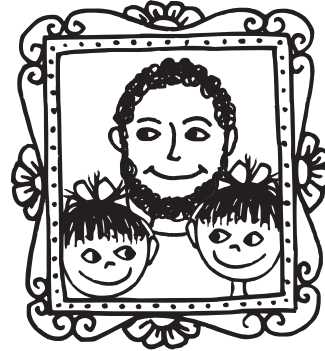


# Der Traum von der Familie



Viele Menschen träumen davon, eine eigene Familie zu gründen. Falls auch Du einen Kinderwunsch verspürst, aber Bedenken wegen Deiner MS hast, sei beruhigt: MS und Elternwerden lassen sich durchaus miteinander vereinbaren.

Für einen Großteil der Bevölkerung gehört es einfach zum Leben dazu, Kinder in die Welt zu setzen. Dies zeigt auch die steigende Geburtenrate in Deutschland. So erblickten 785.000 Babys im Jahr 2017 das Licht der Welt. Dieser Baby-Boom schließt auch Menschen mit MS nicht aus. Denn Multiple Sklerose wirkt sich weder auf die Fruchtbarkeit aus, noch beeinflusst sie den Krankheitsverlauf negativ. Im Gegenteil: Während der Schwangerschaft nimmt die Schubrate sogar ab – und zwar um bis zu 80 Prozent. Wenn Du planst, schwanger zu werden, wende Dich an Deinen Arzt: Er kann Dir sagen, ob und welche Medikamente Du vor und während der Schwangerschaft einnehmen kannst.



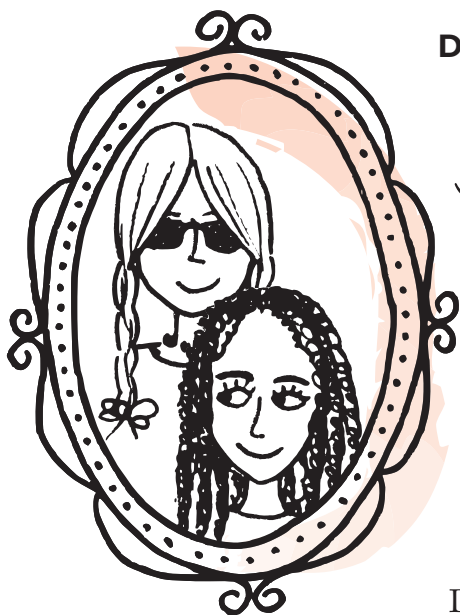
### Der Wunsch nach Geborgenheit

Mit dem Begriff „Familie“ verbinden wir häufig einen Ort der Geborgenheit. Dort erfahren wir Liebe, Unterstützung und Zusammenhalt. Deshalb wünschen sich viele Menschen eine eigene Familie. Dazu kommt, dass Kinder das Leben bereichern und ihm einen Sinn geben können. Das Gefühl, gebraucht zu werden, kann Eltern viel Kraft geben. Es motiviert, täglich aufzustehen und für die Familie sein Bestes zu geben.

### Kinder machen unsterblich

Außerdem verleihen Kinder uns ein bisschen Unsterblichkeit. Indem wir unsere Gene weitergeben, leben wir in unseren Kindern weiter. Wer kennt das nicht, wenn ein Baby von allen Seiten Ähnlichkeiten attestiert bekommt: das Lächeln vom Papa, die Stupsnase der Mutter und das Muttermal – genau wie Tante Sophie. Wie gut, dass vor allem diese Eigenschaften vererbt werden. Denn das Risiko, dass Du so etwas Blödes wie MS vererbst, geht Richtung Null: Nur drei Prozent aller Kinder, deren Vater oder Mutter an MS erkrankt ist, leiden ebenfalls daran.





## Der Alltag fordert viel Einsatz

Auch wenn Kinder uns viel geben können – der turbulente Familienalltag kostet Energie und verlangt viel Engagement. Eine gute Organisation ist ein wichtiger Baustein, um die täglichen Herausforderungen zu meistern. Langfristig ist es vor allem wichtig, dass Du Dich konsequent an Deine verordnete Therapie hältst, um Deiner Krankheitsaktivität erst gar keine Chance zu geben. Welche Therapie für Deine MS und Deine Lebensumstände die Beste ist und Dir gleichzeitig den größtmöglichen Freiraum im Alltag gewährt, erfährst Du im Gespräch mit Deinem Neurologen. Denn mit der richtigen Therapie kannst Du Dich voll auf Deine eigenen und die Bedürfnisse Deiner Familie konzentrieren. Dem Traum von der Familie steht also auch bei MS grundsätzlich nichts im Wege. ♦



KINDERKRIEGEN TROTZ MS –  
*das geht!*

MS-Betroffener Carsten hat sich seinen Wunsch, Vater zu werden, ebenfalls verwirklicht.

**Mehr dazu auf den  
folgenden Seiten.**

**STARKE WORTE**



# VATER WERDEN TROTZ MS

*Carsten, 47 Jahre*

---

*Carsten ist Vater geworden – trotz MS. Den Kinderwunsch hatten er und seine Frau schon seit Langem. Als die Beiden auf finanziell sicheren Beinen stehen, wagen sie den Sprung ins Unbekannte: Sie bekommen einen kleinen Sohn und machen ihren Traum wahr. Eine Entscheidung, die sie bis heute glücklich macht.*

**I**m Jahr 2009 wurde bei mir die Diagnose MS gestellt. Das Thema „Kinderwunsch“ rückte deshalb fürs Erste in den Hintergrund. Die Krankheit musste zunächst verarbeitet werden. In den vergangenen Jahren erwies sich die MS durch die Medikation als relativ stabil. Deshalb wandten wir uns wieder dem Thema „Kinder“ zu. Trotz meiner MS und unseres Alters (ich war 46, meine Frau 38) wollten wir ein Kind: Als der Schwangerschaftstest positiv ausfiel, war dies ein unbeschreibliches Gefühl!

# Unser Motto: Nicht ständig nur Gefahren oder Probleme sehen.

Carsten ist MS-Betroffener, 47 Jahre alt, verheiratet und Vater von Colin Luca. Als echte rheinische Frohnatur geht er mit einer positiven Einstellung durchs Leben.



Auf die Schwangerschaft reagierten alle überwiegend positiv; sogar einige Glückstränen flossen. Es gab allerdings auch eine kritische Stimme: „Müsst Ihr Euch das in Eurem Alter noch antun?“ Die MS wurde hier nur beiläufig angesprochen. Wir hatten uns im Vorfeld auch auf solche Reaktionen eingestellt: Das Alter war für uns durchaus ein Thema. Wir fühlten uns aber beide jung genug, um die große Aufgabe zu meistern.



# Die Geburt von Colin war das Größte!

---

Über die MS haben wir uns auch lange unterhalten. Dies war sicherlich die schwierigste „Unbekannte“. Jedoch ist MS nicht vererbbar. Die Chance, dass ein Kind ebenfalls daran erkrankt, ist nur etwas höher als bei nicht erkrankten Eltern. Für uns war dies daher nicht relevant.

Wenn wir ständig nur die Gefahren oder Probleme sehen, kommen wir nie weiter. Man muss sich auch einmal selber etwas zutrauen und nach vorne schauen. Aus diesem Grund haben wir uns dann auch „pro Kind“ entschieden.

Ich war bei der Geburt dabei und es war das Größte, was ich je erleben durfte. Colin war so klein, unschuldig und verwundbar. Es war unbeschreiblich und mir kamen die Tränen vor lauter Glück. Seitdem wächst und gedeiht Colin. Alles läuft besser als erhofft. Wir haben viel Spaß miteinander und es gibt mir ein gutes Gefühl, ihn auf seinem Weg zu begleiten. Ich bin sehr ausgeglichen, das wiederum spürt auch der Kleine. Es gibt natürlich immer mal Situationen, die anstrengend sind: zum Beispiel wenn er schreit und man weiß nicht, was er hat, aber dies ist bei allen Babys so.

Da meine Frau Freiberuflerin und Hauptverdienerin ist, war die Aufgabenverteilung von vornherein klar.

Ich würde die Elternzeit wahrnehmen und mich künftig um Colin kümmern. So gehe ich regelmäßig mit ihm spazieren, fahre ihn mit dem Fahrrad durch die Gegend oder trage ihn durch die Wohnung. Durch Colin bin ich so fit wie lange nicht mehr. Die viele frische Luft tut auch mir sehr gut. Trotzdem merke ich auch ab und zu die MS – das bleibt ja leider nicht aus, aber Colin ist dann der größte Antrieb, dennoch das Beste aus dem Tag zu machen!

War es die richtige Entscheidung?  
Ganz klar, ja! Colin ist für uns eine absolute Bereicherung.

## Absolut richtige Entscheidung.

---

Ich habe wieder eine richtige Aufgabe und Verantwortung, anders als noch im Job. Das kann man nicht miteinander vergleichen. Ich bin froh, dass wir an unseren Traum vom eigenen Kind geglaubt haben. ♦

### KINDERWUNSCH UND MS?

---

Das Angebot „Plan Baby bei MS“ der DMSG unterstützt Betroffene und Angehörige:

[www.dmsg.de/plan-baby-bei-ms/](http://www.dmsg.de/plan-baby-bei-ms/)

# SMART LEBEN — DAS VERNETZTE HEIM

**Home, Smart Home: Ein intelligentes Zuhause kann MS-Patienten den Alltag erleichtern sowie Komfort und Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöhen.**



Bei einem Smart Home sind verschiedene Haushaltsgeräte miteinander vernetzt. Sie können zentral gesteuert werden – über Laptop, Tablet, Smartphone oder Sprachassistenten. Besonders MS-Betroffene, die durch ihre Erkrankung körperlich beeinträchtigt sind, können davon profitieren, aber auch alle anderen: Lampen, die auf Zuruf an- oder ausgehen, schwere Rollläden, die nicht mehr per Hand geöffnet werden müssen – das intelligente Heim macht's möglich.

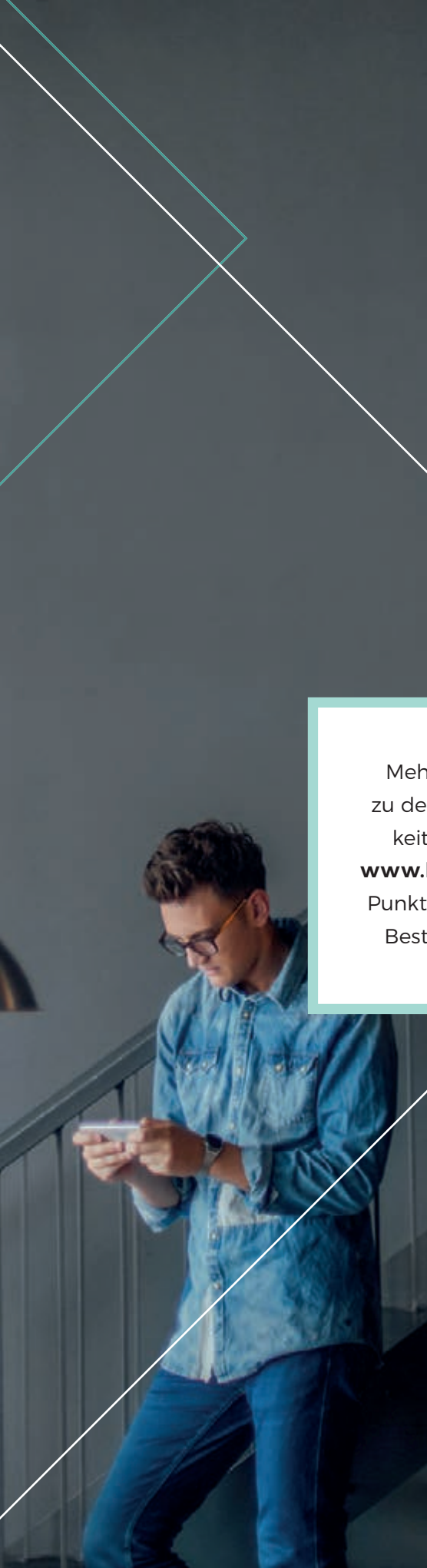
### Mehr Komfort, weniger Kosten

Mit einem Smart Home wirst Du morgens von langsam hochdimmendem Licht geweckt und in der Küche steht dank intelligenter Maschine schon der Kaffee bereit – einem angenehmen Start in den Tag steht nichts mehr im Wege. Außerdem sind die Geräte eines Smart Homes nur dann in Betrieb, wenn Du sie benötigst. So geht beispielsweise das Licht an, sobald Du nach Hause kommst, oder die Heizung temperiert morgens das Bad und schaltet sich anschließend wieder aus. Dadurch sparst Du Strom- und Heizkosten.

### Mehr Sicherheit

In das Heimnetz lassen sich auch Tür- und Fenstersensoren integrieren, die beispielsweise mit dem Rauchmelder vernetzt sind: Verschafft sich jemand unbefugt Zutritt in Deine Wohnung, geht der Alarm los. Du bist Dir nicht sicher, ob Du den Herd ausgeschaltet hast? Kein Problem, dank intelligentem Heim kannst Du den Herd einfach mit Deinem Smartphone von unterwegs ausschalten. Und im Notfall kannst Du über den Sprachassistenten, der mit Deinem Telefon vernetzt ist, Angehörige oder sogar den Notdienst anrufen.

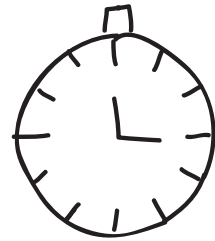
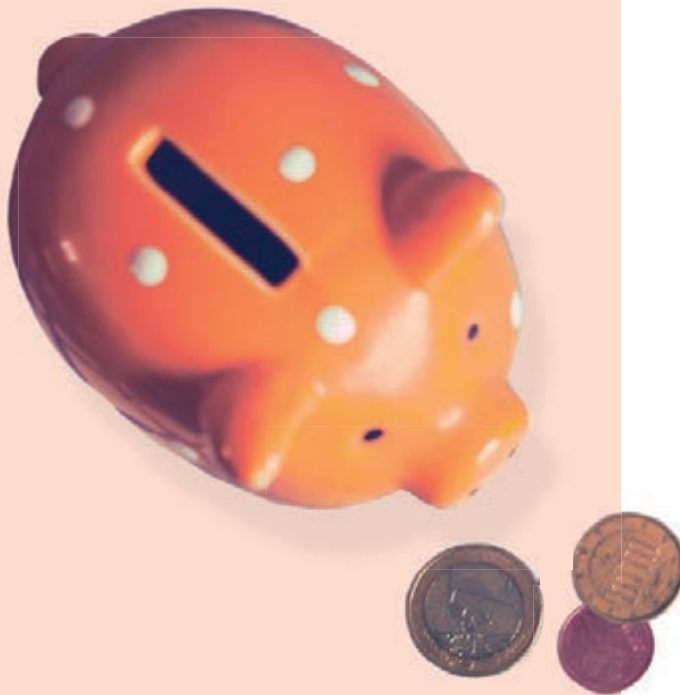
Wie Du siehst, können Dir diese Tipps helfen, Deinen Alltag mit MS zu erleichtern. Du möchtest Dein Heim nun zu einem Smart Home umrüsten? Barriere-reduzierende Komponenten kannst Du Dir unter bestimmten Bedingungen sogar mit einer Förderung der KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) finanzieren. ◆



Mehr Informationen zu den Fördermöglichkeiten der KfW auf **[www.kfw.de](http://www.kfw.de)** unter dem Punkt „Privatpersonen – Bestandsimmobilie“.

# KLARTEXT: ARBEITSUNFÄHIG VERSUS ERWERBSUNFÄHIG

*MS und Berufstätigkeit schließen sich nicht aus.  
Doch was ist, wenn Du aus Krankheitsgrün-  
den nicht mehr Deinen Lebensunterhalt  
verdienen kannst? Dann kommt es auf den  
feinen Unterschied zwischen Arbeitsunfähig-  
keit und Erwerbsunfähigkeit an.*



## Arbeitsfähigkeit pro Tag

***≥ 6 Stunden***

Kein Anspruch auf  
Erwerbsminderungsrente

***3 bis < 6 Stunden***

Anspruch auf Teilerwerbs-  
minderungsrente

## Ausnahme

### „Arbeitsmarktrente“

Theoretisch könntest Du  
3 bis < 6 Stunden arbeiten  
(Teilzeit). Aufgrund der  
Beschäftigungssituation  
ist aber eine solche Stelle  
auf dem Arbeitsmarkt  
nicht zu finden. Dann  
erhältst Du die volle  
Erwerbsminderungsrente.

## Was bedeutet arbeitsunfähig?

Wenn Dein Arzt eine Arbeitsunfähigkeit feststellt, hast Du Anspruch auf eine Entgeltfortzahlung für bis zu sechs Wochen. Voraussetzung ist, dass das Arbeitsverhältnis mindestens vier Wochen besteht. Achtung: Die Bescheinigung über die Arbeitsunfähigkeit muss rechtzeitig ausgestellt werden und spätestens am dritten Tag Deiner Abwesenheit vorliegen. Unter Umständen darf Dein Arbeitgeber auch schon einen früheren Zeitpunkt voraussetzen.



### 6 Wochen

**Krank für kurze Zeit**  
arbeitsunfähig

### 6 Monate

**Langfristig**  
**nicht arbeitsfähig**  
erwerbsunfähig



## Wann ist man erwerbsunfähig?

Wenn MS Deine Erwerbstätigkeit dauerhaft einschränkt, kannst Du eine Erwerbsminderungsrente beantragen. Sie soll das fehlende Gehalt ersetzen. Bewilligungsgrundlage ist ein ärztliches Gutachten – ausschlaggebend ist dabei Deine Arbeitsfähigkeit pro Tag.

*Du siehst:* Die Begrifflichkeiten klingen verwirrend ähnlich, jedoch lassen sie sich klar voneinander abgrenzen. Mehr dazu findest Du auf [www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de).

## Aus Entgeltfortzahlung wird Krankengeld

Ein lückenloser Nachweis Deiner Arbeitsunfähigkeit ist wichtig, um die Entgeltfortzahlung zu erhalten. Nach sechs Wochen endet Dein Anspruch auf Entgeltfortzahlung. Dann zahlt Dir Deine Krankenkasse Krankengeld. Du bist sechs Wochen arbeitsunfähig gewesen und wieder aus dem gleichen Grund krank? In diesem Fall müssen für einen erneuten Anspruch auf Entgeltfortzahlung mindestens sechs Monate seit der ersten Krankschreibung vergangen sein.

## Weitere Informationen

Die Höhe der Erwerbsminderungsrente bei MS und weitere Informationen erfährst Du bei der örtlichen Rentenberatungsstelle, bei der Deutschen Rentenversicherung oder im jährlichen Informationsschreiben der Rentenversicherungsträger. ♦

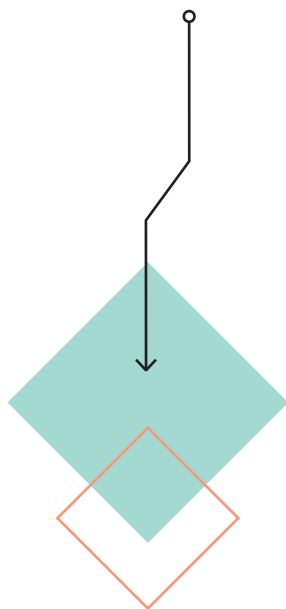


KONTROLLUNTERSUCHUNG

# WARUM STÄNDIG IN DIE RÖHRE SCHAUEN?



*„Vertrauen ist gut,  
Kontrolle ist besser.“  
Dieses Sprichwort trifft  
auch bei der Behandlung  
Deiner MS zu. Ein be-  
währtes Verfahren zur  
Überwachung Deiner Er-  
krankung sind regelmäßige  
MRT-Aufnahmen. Für  
das Einhalten dieser  
Kontrolltermine sprechen  
gute Gründe.*



**D**ie Magnetresonanztomografie, kurz MRT genannt, ermöglicht detaillierte Abbildungen des Körperinneren. Doch warum sind MRT-Untersuchungen für MS-Patienten so wichtig? Weil sie Aufschluss über die Entzündungsaktivitäten der MS in Gehirn und Rückenmark geben. Denn die Erkrankung ist häufig im Verborgenen aktiv, während sie sich an der Oberfläche verdächtig still verhält: Du fühlst Dich gut, bemerkst keine Anzeichen der MS und alles scheint in schönster Ordnung zu sein. Doch unbemerkt laufen weiterhin Entzündungsprozesse der MS ab und schädigen Dein Nervengewebe (subklinische Krankheitsaktivität) – nur bemerkst Du dies noch nicht. Deshalb vergleicht man die MS häufig mit einem Eisberg im Meer. Von diesem ist nur ab und zu die Spitze zu sehen, damit sind die spürbaren Symptome – die Schübe – gemeint. Was sich unter Wasser abspielt, lässt sich nur durch eine MRT feststellen.

## **DEN KRANKHEITSVERLAUF KONSTANT IM BLICK**

Aus diesem Grund solltest Du Deinen Krankheitsverlauf kontinuierlich durch eine MRT überwachen lassen. Nur so ist es möglich, den MS-bedingten Entzündungsherden (Läsionen) im Bereich des Zentralen Nervensystems auf die Spur zu kommen. Dadurch wird frühzeitig erkennbar, wo und in welchem Ausmaß Entzündungsaktivität vorliegt. Anhand einer MRT kann Dein Arzt beurteilen, ob Deine Therapie gut anschlägt oder nicht. In diesem Fall kann er die Therapie bei Bedarf anpassen. In der Regel genügt es, einmal im Jahr eine MRT-Kontrolle durchzuführen. Ausnahme ist der Beginn einer Behandlung oder wenn Du neue Symptome bemerkst. Dann kann eine MRT in kürzerem Zeitabstand sinnvoll sein.

## KONTROLLUNTERSUCHUNG

### DEINE KONTROLLTERMINE – DU HAST ES IN DER HAND

Bleib am Ball: Besprich mit Deinem Arzt, wann und wie häufig Du zur MRT-Untersuchung gehen solltest. So hat er Deinen Krankheitsverlauf regelmäßig im Blick und Du fühlst Dich ebenfalls sicherer mit Deiner Therapie. Auch das Befolgen der verordneten Behandlung ist eine wichtige Voraussetzung für den Therapieerfolg. In der Fachsprache wird dies auch Therapieadhärenz genannt. Falls es Dir schwerfällt, Deine Therapie einzuhalten, wende Dich an Deinen Arzt. Vielleicht kann er mit Dir gemeinsam nach Optionen suchen, die besser zu Dir passen.

## VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER.

Egal, ob es um das Einhalten Deiner MRT-Termine oder Deine Therapie geht, Du hast Dein Wohlbefinden in der Hand. Mehr Informationen dazu findest Du auch auf **[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)**.

Ansprechpartner für Deine Therapie ist Dein Neurologe. Erordnet und überwacht Deine Behandlung und deren Verlauf. Bei Bedarf, also wenn die MRT Krankheitsaktivität anzeigt, kann er das Therapieschema ändern. Für das Erstellen der MRT-Aufnahmen ist ein Radiologe verantwortlich. Er leitet die Aufnahmen an Deinen Neurologen weiter, damit dieser sie auswerten kann. Nach jeder MRT-Untersuchung steht also noch ein Termin beim Neurologen an, bei dem er die Befunde mit Dir bespricht. Wenn es erforderlich ist, kann er gegebenenfalls Deine Therapie anpassen. ♦

WAYNE INTERESSIERT'S!

# Folge Deinen Träumen!

*Auch für Wayne Carpendale ist dies das Wichtigste im Leben. Deshalb interessiert er sich dafür, wie Du mit Deiner MS umgehst und welche Träume Du hast.*



Wayne unterstützt die Aktion **trotz ms TRÄUME WAGEN** von Anfang an. Per Videobotschaft ruft er regelmäßig in seiner Rubrik „Wayne interessiert's!“ dazu auf, Bilder und Geschichten einzuschicken, um diese auf [www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de) mit anderen zu teilen. Jeder Aufruf hat ein anderes zentrales Thema. Aber alle haben eines gemeinsam: Es geht darum, Erfahrungen untereinander zu teilen und sich gegenseitig Mut zu machen. Mut, sich von der MS nicht unterkriegen zu lassen, sondern weiterhin an eigene Träume zu glauben und das Leben so gut es geht zu genießen.

Ob Traumurlaub, Lieblingshobby oder Entspannungstipps: Wayne will wissen, wie Dein Alltag und Deine Highlights aussehen. Wie gestaltest Du Deine Zukunft mit MS? Was passiert mit Deinen Träumen? Teile auch Du Deine Erfahrungen – Wayne interessiert's!

Wayne ist voller Bewunderung für Menschen, die sich nicht unterkriegen lassen und freut sich, dass viele sein Lebensmotto teilen: „Sorge Dich nicht – lebe!“





# ? Multiple Sklerose (r)eine Frauensache?

In den letzten 60 Jahren erkrankten immer mehr Frauen an MS. Das Risiko für Männer ist im gleichen Zeitraum weniger stark gestiegen. Insgesamt sind etwa doppelt so viele Frauen wie Männer von MS betroffen. Auch bei älteren Menschen wird MS häufiger diagnostiziert als früher. Eine wichtige Rolle spielen dabei vermutlich die verbesserte Diagnostik, die gestiegene Lebenserwartung oder MS-Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder ein höheres Lebensalter bei der ersten Schwangerschaft.



## MEHR BALANCE DURCH TAI-CHI

Besseres Gleichgewicht und mehr Lebensqualität dank Tai-Chi – eine US-Studie untersuchte diese positiven Effekte der chinesischen Kampfkunst bei MS-Patienten. Dabei werden langsame, kontrollierte Bewegungen ausgeführt, verbunden mit speziellen Atemtechniken. Nach mehreren Wochen Training verbesserten sich Gleichgewicht, Gangbild sowie Beweglichkeit der Teilnehmer. Zudem scheint Tai-Chi Fatigue und depressive Symptome zu vermindern.

Bitte  
lächeln!



Ein zuversichtliches Naturell fördert das Wohlbefinden. So lautet das Ergebnis einer Wiener Studie mit MS-Patienten. Demnach weisen positiv gestimmte Betroffene eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität auf als Betroffene, die depressiv sind oder starke Stimmungsschwankungen haben. Eine psychosoziale Unterstützung könnte für MS-Patienten demnach einen höheren Stellenwert einnehmen als bisher gedacht. Darum: Immer positiv denken!



# Untersuchung ohne Hirnschmalz



## FATIGUE AUF DER SPUR

Wissenschaftler stellten einen Zusammenhang zwischen veränderten Hirnaktivitäten und der enormen Erschöpfung bei MS-Patienten mit Fatigue her. Die Patienten mussten hierfür eine kognitiv anspruchsvolle Aufgabe lösen, während die Forscher ihre Hirnaktivität mittels MRT untersuchten. Sie fanden eine veränderte Aktivität von höheren Kontrollnetzwerken im Vorderhirn sowie in visuellen Aufmerksamkeitsnetzwerken. Dies könnte die Basis für neue Behandlungsansätze darstellen.

Die aufreibende Prozedur der Hirnwasseruntersuchung (Lumbalpunktion), die bisher zur Diagnose von MS notwendig war, ist vielleicht bald Geschichte. Eine neue Studie zeigt, dass das Blut von MS-Patienten bei Schädigung der Nervenfasern eine erhöhte Konzentration von Neurofilament light (NFL) aufweist, ein freigesetztes Eiweiß. Somit könnte schon bald eine einfache Blutuntersuchung die Lumbalpunktion ersetzen und sogar eine neue risikoarme Methode zur Überwachung von MS darstellen.





REHA

# WELCHE MAßNAHMEN UMFASST DIE REHA?

*So unterschiedlich die Symptome der MS sein können, so vielfältig sind auch die Maßnahmen, die bei einer Reha zum Einsatz kommen.*



## **DIE MAßNAHMEN IM ÜBERBLICK:**

### **NEUROPSYCHOLOGIE**

Bei kognitiven Problemen wie beispielsweise Konzentrationsstörungen oder eingeschränktem Sprachverständnis helfen Dir Kognitionsübungen. Dabei entwickelst Du Kompensationsstrategien, mit denen Du Defizite ausgleichen kannst.

### **PSYCHOTHERAPIE**

Bei emotionalen Störungen oder Depressionen können Dir Einzel- und Gruppengespräche helfen, mit der MS besser umzugehen.

### **ERGOTHERAPIE & LOGOPÄDIE**

Hier lernst Du Techniken und Hilfsmittel kennen, die Dir Deine Selbstständigkeit bewahren können. Sie unterstützen Dich beispielsweise bei Überlastung von Muskeln und Gelenken, Muskelverkrampfungen oder Sprech- und Schluckstörungen.

### **BEWEGUNG**

Die Physiotherapie hilft besonders bei Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen, Gehstörungen, Muskelverkrampfungen sowie Schmerzen an Muskeln und Gelenken, die durch Fehlhaltungen hervorgerufen werden.

### **ENTSPANNUNG**

Wenn Du Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training übst, kann dies Deinen Körper und Geist positiv beeinflussen. Du kannst Stress abbauen und Symptome wie Fatigue, Depressionen oder kognitive Störungen lindern.

Du bist Dir nicht sicher, ob Du Anrecht auf eine Reha hast oder wo Du den Antrag einreichen kannst? Die Gemeinsamen Reha-Servicestellen beraten Dich gerne:  
[www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de) ◆

### **Du hast noch Fragen zum Thema „Reha“?**

Wende Dich an unser Team  
von **trotz ms MEIN SERVICE**  
unter der kostenlosen  
Servicenummer –  
**0800.1010800.**

**URSACHEN**



# **CHRONISCHE INFEKTIONEN**

## **AUSLÖSER DER MS?**

**Was haben Lippenbläschen,  
Pfeiffersches Drüsenfieber oder  
Lungenentzündung gemeinsam?  
Infektionen wie diese können an  
der Entstehung von MS beteiligt  
sein – das vermuten zumindest  
Wissenschaftler.**





**V**ielleicht hattest Du schon eine der genannten Infektionen? Diese müssen nicht, aber sie könnten die Entwicklung Deiner MS begünstigt haben. Zu den möglicherweise beteiligten Krankheitserregern zählen:

- ◇ Herpesviren wie das Epstein-Barr-Virus (EBV)
- ◇ Chlamydien (*C. pneumoniae*)
- ◇ Humane Endogene Retroviren (HERV)

### EPSTEIN-BARR-VIRUS

Das EBV wird hauptsächlich über den Speichel übertragen. Die von ihm ausgelöste Krankheit Pfeiffersches Drüsenfieber bezeichnet man daher auch als „Kusskrankheit“. Im Erwachsenenalter haben fast alle Menschen eine EBV-Infektion durchlebt, häufig ohne Symptome zu entwickeln. Nach einer Infektion

verbleibt das Virus lebenslang im Körper. Wie eine EBV-Infektion MS auslösen kann, ist noch nicht vollständig aufgeklärt.

### CHLAMYDIEN

Das Bakterium *Chlamydia pneumoniae* kann verschiedene, eher mild verlaufende Atemwegsinfekte auslösen. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion, also beispielsweise über Husten oder Niesen. In einigen Studien fanden die Forscher das Bakterium im Nervenwasser von MS-Betroffenen. Ob tatsächlich ein Zusammenhang zwischen der Infektion und der Entstehung von MS besteht, bleibt jedoch unklar.

### HUMANE ENDOGENE RETROVIREN

Auch Humane Endogene Retroviren (HERV) könnten an der Entstehung von MS beteiligt sein. Dabei handelt es sich um Reste von inaktiven Viren, die sich im Laufe der Evolution im menschlichen Erbgut angesammelt haben und weiter vererbt werden. Man vermutet, dass bestimmte HERV bei MS-Betroffenen wieder aktiv werden und das Immunsystem aktivieren. Dadurch können sie sich auf den Verlauf der MS auswirken. ◆

Du möchtest mehr über die möglichen Ursachen der MS erfahren? Dann bestell Dir unsere Broschüre **„Multiple Sklerose – Gut zu wissen“** ganz einfach auf **[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)** oder telefonisch über unsere kostenlose Servicenummer – **0800.1010800**.



# MEHR POWER FÜR DEN ALLTAG

*Müde Muckis munter machen – mit einem gezielten Krafttraining für Arme, Beine und Rumpf kannst Du Dich für die Herausforderungen des Alltags mit MS stärken.*

Egal, ob wir aufstehen, eine Kiste hochheben oder Treppen steigen: Für jede Bewegung, die wir machen, brauchen wir ein gewisses Maß an Kraft. Diese aber ist bei vielen MS-Patienten eingeschränkt, vor allem in der unteren Körperhälfte.

Wenn dies bei Dir der Fall ist, solltest Du in Absprache mit Deinem Arzt die Muskeln in Beinen, Armen und Rumpf regelmäßig trainieren.



# ***Sport schafft einen Ausgleich für Körper und Seele.***



Denn eine starke Muskulatur kann beispielsweise dabei helfen, das Gehen sicherer zu machen oder Bewegungsabläufe besser zu koordinieren. Das wiederum kann Stürzen vorbeugen oder durch Schonhaltungen entstandene Schmerzen reduzieren.

## **Beim Krafttraining gibt der Körper den Takt vor**

Ein Krafttraining kannst Du an speziellen Geräten in einem Fitnessstudio – etwa am multifunktionalen Seilzug oder der Beinpresse – absolvieren oder ganz einfach zu Hause. Hier kannst Du auch kleine Geräte und Trainingsutensilien wie ein Theraband oder Hanteln nutzen.

Wichtig bei Deinem Sportprogramm:  
Hör auf Deinen Körper und überfordere Dich nicht. Bei Krafttraining und MS bedeutet dies, lieber mit weniger Gewicht zu üben und dafür ein paar mehr Wiederholungen zu machen. Außerdem solltest Du ausreichend Pausen einplanen und diese zum Durchschnaufen oder Trinken nutzen.

Du bist auf der Suche nach Austausch mit Gleichgesinnten oder einem passenden Bewegungsangebot?

Das soziale Netzwerk unterstützt Dein Aktivsein:  
**[www.sport-und-ms.de](http://www.sport-und-ms.de)**

## **Erst beraten, dann starten**

Stell Dir mit einem Physiotherapeuten oder ausgebildeten Fitnesstrainer einen Trainingsplan zusammen. Lass Dich von ihm anleiten und Dir die Übungen sowie deren Ausführung genau erklären. Bevor Du aber mit dem Training startest, solltest Du in jedem Fall mit Deinem Arzt sprechen. ♦

**NACHGEFRAGT**

A portrait of a man with dark, wavy hair and a light beard, smiling at the camera. He is wearing a grey crew-neck sweater. The background is a blurred indoor setting with warm lighting.

# **EIN GRUND ZUM FEIERN – TROTZ MS WIRD EIN JAHR**

# HAPPY BIRTHDAY!

Im September hieß es: „Happy Birthday!“, denn trotz ms feierte seinen ersten Geburtstag. Auch Wayne Carpendale, der die Aktion von Anfang an unterstützt, zieht begeistert Bilanz. Er ist beeindruckt von den zahlreichen Geschichten und Begegnungen mit MS-Betroffenen, die trotz der Erkrankung an ihren Träumen festhalten.





# HOO RAY

**trotz ms**  
**TRÄUME WAGEN**  
wird ein Jahr – wie  
fühlt es sich an, Teil  
davon zu sein?

In einem Wort: Toll! Vor allem, weil ich durch **trotz ms** mutige, charismatische Menschen kennengelernt habe, die nicht aufgeben. Die sich gesagt haben: „Jetzt erst recht!“ Diese Einstellung zum Leben finde ich einfach nur bewundernswert und freue mich sehr, die Betroffenen, die auf [www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de) bloggen, zu unterstützen – und hoffentlich auch viele andere, die wir mit **trotz ms TRÄUME WAGEN** erreichen.

Was ist für Dich  
das Besondere an  
**trotz ms**?

Klar wird über MS aufgeklärt, aber vor allem geht es darum, dass Betroffene von ihren Erfahrungen berichten. Ihre Geschichten zeigen, wie sie es durch schwere Zeiten schaffen, eben weil sie ihre Träume und Ziele nach der Diagnose nicht aufgegeben haben. Der Ansatz gefällt mir einfach, weil er durch und durch optimistisch ist.

Was hat Dich dazu  
bewogen, **trotz ms**  
zu unterstützen?

Ich kann mir nur ansatzweise vorstellen, wie allein sich jemand fühlt, der gerade die Diagnose MS bekommen hat – eine Krankheit, von der die meisten recht wenig wissen. Wenn man dann online Erfahrungsberichte sieht und liest, wie die Blogs auf **trotz ms**, dann kann das der Anstoß sein, sich nicht aufzugeben. So einen Anstoß unterstütze ich natürlich sehr, sehr gern.

„Ihre Einstellung  
zum Leben ist  
einfach nur  
bewundernswert.“

**Kennst Du schon  
unsere Rubrik  
„Wayne interessiert’s!“  
auf [www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)?**

Dort ruft Wayne regelmäßig dazu auf, Fotos und Geschichten zu einem bestimmten Thema einzureichen. Schau doch mal vorbei.





## NACHGEFRAGT

Du bist MS-Betroffenen und deren Angehörigen begegnet, die Dir ihre Geschichten, Wünsche und Träume anvertraut haben. Was beeindruckt Dich am meisten an diesen Menschen?

Die Betroffenen und Angehörigen, die ich durch **trotz ms** kennengelernt habe, wissen zwar alle, dass sie ihre MS nicht bestimmen können, aber sie lassen ihr Leben auch nicht von der MS bestimmen. Sie haben ihr Leben selbst nach der Diagnose in der eigenen Hand, weil sie es gestalten und nicht die Krankheit. Dafür braucht es Courage und Träume... und dafür haben sie meinen größten Respekt.

Was wusstest Du vor Deiner Unterstützung von **trotz ms** über Multiple Sklerose?

Vielleicht ein bisschen mehr als andere, aber eigentlich auch nicht viel. Man stellt sich sehr schnell ein Leben im Rollstuhl vor, wenn man an MS denkt. Ich habe jedoch hauptsächlich Betroffene kennengelernt, die nicht im Rollstuhl sitzen. MS ist eben die Krankheit der tausend Gesichter.

Auf **www.trotz-ms.de** rufst Du regelmäßig Betroffene dazu auf, Fotos und Geschichten einzusenden. Ist Dir eine Geschichte besonders im Gedächtnis geblieben?

Da waren zum Beispiel viele großartige und wundervolle Reisen dabei, die Betroffene unternommen haben. Einige haben geheiratet oder ihren Lifestyle komplett ins Positive gewandelt, zum Beispiel durch eine gesunde Ernährung und Sport. Wieder andere haben ein Hobby angefangen, wie Line Dancing, Reiten oder Backen. Welche Geschichte davon für mich besonders ist, ist total unwichtig. Für die jeweils Betroffenen sind es große Träume, die sie sich erfüllt haben – und das allein zählt. ♦



„Jeder hat einen Traum, der sich zu erfüllen lohnt.“

ALLTAG

# FÜHRERSCHEINEINTRAG BEI MS?

◇ JA ◇ NEIN



Ein eigenes Auto kann viel zu Deiner Mobilität und damit zu Deiner Selbstständigkeit beitragen – auch bei körperlichen Einschränkungen. Aber musst Du Deine MS auch in den Führerschein eintragen lassen?

Eines vorneweg: Besitzt Du bereits einen Führerschein, bevor die Erkrankung eintritt, bist Du grundsätzlich nicht dazu verpflichtet, Deine MS der Straßenverkehrsbehörde zu melden. Allerdings können MS-Symptome und manche Medikamente Deine Fahrtüchtigkeit einschränken. Die Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV), die in Deutschland die Teilnahme am Straßenverkehr regelt, legt fest: „Wer sich infolge körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen nicht sicher im Verkehr bewegen kann, darf am Verkehr nur teilnehmen, wenn Vorsorge getroffen ist, dass er andere nicht gefährdet (FeV § 2).“ Es gilt also, Deine Fahrtauglichkeit richtig einzuschätzen und nur am Verkehr teilzunehmen, wenn Du andere – und natürlich Dich selbst – damit nicht gefährdest.

### **Vor- & Nachteile des Führerscheineintrags**

Aufschluss über Deine Fahrtüchtigkeit kann ein verkehrsmedizinisches Gutachten geben, sofern Dein Arzt dies für angebracht hält. Ob Du dieses an die Straßenverkehrsbehörde weiterleitest, entscheidest Du selbst. Sobald Du einen Eintrag im Führerschein hast, wirst Du regelmäßig aufgefordert, Deine Fahrtauglichkeit durch medizinische Gutachten zu belegen. Der Eintrag hat aber auch Vorteile: Solltest Du in einen Unfall verwickelt werden, kann niemand Deine Fahrtauglichkeit infrage stellen.

Du siehst: Auch mit MS kannst Du weiterhin aktiv am Straßenverkehr teilnehmen. Fühlst Du Dich an einem Tag vielleicht einmal nicht so gut, dann lass das Auto aber lieber stehen. ♦

Weitere Informationen  
über die finanzielle  
Unterstützung von  
Umbaumaßnahmen am  
eigenen Auto unter:  
**[www.autoanpassung.de](http://www.autoanpassung.de)**



# Abschalten beim Ausmalen



**Du suchst ein bisschen Entspannung?  
Das Ausmalen von Mandalas hilft Dir, Deine Gedanken zu  
beruhigen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. So gelangst Du  
auf kreative Weise zu mehr innerer Klarheit und Gelassenheit.**

# 10 Fragen

AN MICH SELBST



1. WELCHE GROSSEN ODER KLEINEN TRÄUME HAST DU?

---

---

---

---

2. WANN HAST DU DIR DAS LETZTE MAL ZEIT NUR FÜR DICH GENOMMEN?

---

---

---

---

3. SETZT DU DICH FÜR DINGE EIN, DIE DIR WICHTIG SIND?

---

---

---

---

♥♥ 4. WOFÜR BIST DU DANKBAR?

---

---

---

---

5. WER INSPIRIERT DICH?

---

---

---

---

6. WORAUF BIST DU STOLZ?

---

---

---

---

7. WAS WÜRDST DU TUN, WENN DU NICHT SCHEITERN KÖNNTEST?

---

---

---

---

8. MIT WEM MÖCHTEST DU GERNE MAL EINE TASSE KAFFEE TRINKEN?



---

---

---

---

9. WIE SIEHT DEIN PERFETER TAG AUS?

---

---

---

---

10. WAS SIND DEINE KRAFTQUELLEN?



---

---

---

---



# Keine Nebensache

## SEXUELLE STÖRUNGEN



**Multiple Sklerose  
kann sich auf die  
schönste Nebensache  
der Welt auswirken.**

**Doch es gibt ver-  
schiedene Möglich-  
keiten, wie Du Dir die  
Freude an Sexualität  
bewahren kannst.**

Du wünschst Dir ein erfülltes Sexualleben? Doch in letzter Zeit kommst Du nicht mehr so recht in Stimmung? Schuld daran kann auch Deine MS-Erkrankung sein. MS und Sexualität bilden manchmal eine schwierige Kombination. Zum einen schädigt MS die Nervenbahnen. Das kann dazu führen, dass Du Berührungen weniger intensiv spürst oder als unangenehm empfindest. Zum anderen können MS-Symptome Deine Sexualität indirekt beeinflussen. Für viele dieser Probleme gibt es Lösungen, die Dir ein erfülltes Liebesleben ermöglichen. Dazu gehört die gezielte Behandlung der Symptome, die Deine Sexualität beeinträchtigen. So kann es helfen, den



Beckenboden zu trainieren oder Hilfsmittel aus-  
zuprobieren. Suche auch das offene Gespräch mit  
Deinem Partner. Oft kann eine Paartherapie hel-  
fen, die Perspektive des anderen zu verstehen und  
sich von Ängsten freizumachen. Außerdem kann  
Dein Arzt ein hilfreicher Ansprechpartner sein.

Du hast noch weitere Fragen oder weißt nicht,  
wie Du mit sexuellen Störungen umgehen kannst?  
Wende Dich vertrauensvoll an unser Team von  
**trotz ms MEIN SERVICE** unter der kostenlosen  
Servicenummer – **0800.1010800**. Dort erhältst Du,  
auf Wunsch auch anonym, weitere Tipps. ♦

## TYPISCHE LUSTKILLER

.....

### **Fatigue**

Wenn Du einfach zu  
erschöpft bist, um sexuell  
aktiv zu werden

### **Spastik**

Wenn Krämpfe Sex  
unmöglich machen

### **Sensibilitätsstörungen**

Wenn Du keine  
Empfindungen spürst

### **Muskelschwäche**

Wenn der Akt an sich für  
Dich zu anstrengend ist

### **Blasenstörungen**

Wenn Du Angst hast, dass  
Dir ein Malheur passiert

### **Erektionsstörungen**

Wenn der Penis nicht  
steif genug wird

.....

# Meine Mutter: Mutiger denn je

*Mathilde, 21 Jahre*

---



*Als Mathildes Mutter Heike die Diagnose MS bekommt, ist die Familiensituation angespannt. Auch der Stress auf der Arbeit macht Heike sehr zu schaffen. Sie baut nervlich stark ab, ist müde und erschöpft. Alles wächst ihr über den Kopf. Doch Mathilde erkennt: Die Erkrankung verhilft ihrer Mutter auch zu einer neuen Sichtweise auf das Leben.*

A black and white portrait of a young woman with long hair, smiling. She has glasses perched on her head. The right side of the image is partially covered by a teal-colored vertical bar.

**Meine Mutter kämpft für ihre Träume!**

---





Seitdem meine Mutter sich mit der MS abgefunden hatte, war ihr eines klar geworden: Sie muss sich mehr um sich selbst kümmern. Es gibt viele Probleme anderer, die man zu seinen eigenen macht. Die Kunst ist, zu lernen, sich nicht damit zu belasten.

# MS hat unser Leben nicht nur verschlechtert, sondern auch irgendwie verbessert.

---

Meine Mutter entschied sich dafür, Dinge zu tun, vor denen sie immer Angst hatte. Nun führt sie ein Leben, das sie vor der Diagnose in der Qualität nicht mehr hatte. Ein Beispiel dafür ist, dass sie sich ihren Traum verwirklicht hat, nach Barcelona zu reisen. Wir unternahmen die Reise, obwohl meine Mutter, bedingt durch ihre MS, deutlich schlechter laufen kann.

### Tag 1

Der Flug verlief reibungslos. Im Hotel angekommen entspannten wir eine Weile am Pool und abends ging es zu unserem ersten Abenteuer: zur magischen Fontäne von Monjuic. Sie lag etwa zehn Minuten von unserem Hotel entfernt, aber mit meiner Mutter dauerte der Weg fast eine dreiviertel Stunde. Wir setzten uns fernab von den Massen auf eine Treppenstufe und schauten uns von dort aus das Spektakel an.

### Tag 2

Es ging an den Strand. Die Hitze machte meiner Mutter zu schaffen. Da die Metro nicht direkt zum Strand führt, muss man den Rest zu Fuß zurücklegen. Unser Tempo wurde zunehmend langsamer. Es erschien wie eine Ewigkeit, bis wir endlich am Wasser waren. Nach dem Strandbesuch mussten wir eine Pause im Hotel einlegen, bevor wir abends eine Kleinigkeit essen gingen.

### Tag 3

Wir fuhren mit der Seilbahn, um etwas von der Stadt zu sehen und Fußweg zu sparen. Meine Mutter brauchte Hilfe beim Gehen auf den teilweise steilen Straßen.

Mathilde ist 21 Jahre alt und kennt den Alltag mit MS aus der Perspektive einer Angehörigen: Ihre Mutter Heike hat PPMS. Beide verbindet die Leidenschaft fürs Reisen – trotz MS machen sich Mutter und Tochter auf, neue Länder zu entdecken.

---



**BARCELONA**



## Unsere Reise nach Barcelona war eine sehr schöne, aber auch anstrengende Zeit.

---

von allen. Die Sonne bekam ihr nicht gut. Aber das war nicht die einzige Herausforderung: Meine Mutter schaffte es, am Strand angekommen, nicht alleine aus dem Wasser. Die Wellen waren stärker als sie. Es musste ihr stets ein starker Mann dabei helfen.

Mit jedem Tag konnte man sehen, wie sie abbaute und immer holpriger lief. Ab Tag drei schmerzte sogar mir jeden Abend der Rücken: Der langsame Schritt, das ständige Stehenbleiben, das Herumschleppen der Taschen für Zwei, all das setzte mir selbst zu.

### Tag 4

Wir entschieden uns dafür, einen neuen Strandabschnitt auszuprobieren. Schon in der Metro dorthin wirkte meine Mutter sehr orientierungslos. Es war deutlich zu merken, wie anstrengend allein das Bahnfahren für sie sein musste. Dazu kam: Der Weg zum Strand war der wohl schwierigste

Ich bewundere meine Mutter dafür, dass sie für ihre Träume kämpft und nicht aufgibt. So auch in unserem Urlaub: Sie ging schwimmen, obwohl sie nicht alleine aus dem Wasser kam. Sie lief weite Strecken, wenn auch langsam. Und sie schaute sich alle Sehenswürdigkeiten an, auch wenn sie müde und erschöpft war. Unser Urlaub war eine sehr schöne, aber auch anstrengende Zeit, die ich nicht missen möchte. ♦



**Möchtest Du mehr  
von Mathildes  
Erfahrungen lesen?**

Auf **[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)**  
findest Du ihre  
**Starke Worte**  
Beiträge.

## GUT ZU WISSEN



# Wie stehen die Chancen?

Bei dem klinisch isolierten Syndrom ist eine möglichst zuverlässige Aussage über den weiteren Krankheitsverlauf enorm wichtig. Eine Studie aus Israel zeigt, dass die Anzahl, die Größe und der Ort der Läsionen im Gehirn entscheidend dafür sind, ob ein Patient innerhalb eines Jahres nach ersten Auffälligkeiten eine MS entwickelt. Die Wissenschaftler empfehlen für Patienten mit einem erhöhten Risiko engmaschigere MRT-Untersuchungen.

## VERNETZ DICH: MS CONNECT

Austausch, Kontakte knüpfen, Erlebnisse teilen:

Die Kennenlern-Plattform MS Connect ([www.msconnect.de](http://www.msconnect.de)) der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) bietet Dir die Möglichkeit, Dich mit anderen Menschen, die in Berührung mit MS gekommen sind, zu vernetzen. Profitiere von Erfahrungen anderer, teile Dein Wissen, stelle Fragen und erhalte Antworten. Mit MS Connect findest Du Gleichgesinnte in Deiner Umgebung und kannst Dich über Themen austauschen, die Dir am Herzen liegen.

## Helfer bei Entzündungen

Forscher fanden heraus, dass B-Zellen an Entzündungen im Zentralen Nervensystem beteiligt sind. Dabei werden sie vermutlich durch die im Gehirn vorkommenden Astrozyten unterstützt. Astrozyten veranlassen die B-Zellen dazu, Botenstoffe zu produzieren und so weitere Immunzellen anzulocken. Dies führt zu einer Ausbreitung der Entzündung. Jetzt muss nur noch erforscht werden, welcher Botenstoff hier die tragende Rolle spielt.

A close-up photograph of a person's open palm holding a small butterfly. The butterfly has dark brown wings with vibrant blue and white markings. The background is a soft, out-of-focus teal color.

## B-ZELLEN ENTLARVT

---

Neuer Beweis für die Mittäterschaft der B-Zellen gefunden: Ein internationales Forscherteam konnte im Blut von MS-Betroffenen nachweisen, dass B-Zellen für die erhöhte Vermehrung genau der T-Zellen verantwortlich sind, die sich bei MS gegen die schützenden Nervenbahnen richten. Diese Ergebnisse erklären auch die Wirkweise der B-Zelltherapie bei MS.



## Keine News verpassen!

Was gibt es Neues auf unserer Website? Welche neuen Beiträge warten auf Dich und welche Aktionen sind gerade gestartet? Darüber informiert Dich regelmäßig **trotz ms DER NEWSLETTER**. Auf **[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)** kannst Du ihn ganz einfach abonnieren. Und auch hier im Magazin in der Mitte des Heftes findest Du eine Abokarte, die Du uns kostenlos zurücksenden kannst. So bleibst Du stets gut informiert!



THERAPIE

# Hilfe bei Depressionen

## GUTE GRÜNDE FÜR EINE PSYCHOTHERAPIE

---

Was tun, wenn die Stimmung sich verdüstert und eine Depression den Alltag bestimmt? Damit wärest Du nicht allein, denn Depression ist eines der häufigsten MS-Symptome. Doch Du bist dem nicht hilflos ausgeliefert. Eine Psychotherapie kann Dir helfen, die Situation zu bewältigen.

Du fühlst Dich grundlos traurig, hast keine Lust, etwas zu unternehmen, leidest unter Schlaflosigkeit oder Schmerzen? Depressionen können sich in vielfacher Weise äußern. Auslöser dafür ist vermutlich eine Funktionsstörung bestimmter Botenstoffe im Gehirn. Davon sind Menschen mit MS häufiger betroffen als die Allgemeinbevölkerung: Dreimal so hoch ist das Risiko bei MS-Patienten, eine schwere Depression zu bekommen. Etwa 50 Prozent sind betroffen.

### **Was hilft bei Depressionen?**

Bei der Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen ist eine Psychotherapie ein bewährtes Mittel. Sie zählt zu den nicht-medikamentösen Therapien und basiert entweder auf einer kognitiven Verhaltenstherapie oder einer interpersonellen Therapie.

### **Neue Denkmuster dank kognitiver Verhaltenstherapie**

Die kognitive Verhaltenstherapie kommt sehr häufig bei Depressionen zum Einsatz. Sie soll Dir helfen, eingefahrene Denkmuster aufzubrechen. Außerdem kannst Du dabei neue Wege entdecken, um Dein Handeln zu verändern und positive Erfahrungen zu machen. Dazu gehört, dass Du Dir bewusst machst, wie Du unangenehme Aktivitäten reduzieren und angenehme Erlebnisse schaffen kannst. Darüber hinaus trainierst Du dabei, negative, depressionsfördernde Gedanken anzupassen sowie einschränkende Überzeugungen und Regeln aufzulösen. Ein weiterer Schritt ist es, ein Gleichgewicht zwischen unangenehmen

Pflichten und angenehmen Tätigkeiten im Alltag herzustellen. Durch die genannten Maßnahmen kannst Du neue Lebensfreude schöpfen und Dich an neue Träume wagen. Um diese zu bewahren, erarbeitest Du Dir im Rahmen einer Psychotherapie entsprechende Strategien.

### **Schwierige Situationen besser bewältigen – die interpersonelle Therapie**

Bei der interpersonellen Therapie stehen Deine Beziehungen zu anderen Menschen im Fokus. Konkret bedeutet das, dass Du während der Therapie übst, mit schwierigen Situationen besser zurechtzukommen. Das kann der Umgang mit Verlusten, Konflikten, Kontaktschwierigkeiten oder das Ende von Lebensabschnitten sein.

Wende Dich unbedingt an Deinen Arzt, falls Du an depressiven Verstimmungen leidest. Er kann Dir bei Bedarf eine Psychotherapie verordnen. ◆

Online-Portale können eine Alternative zur Psychotherapie vor Ort sein. Mehr dazu unter **[www.deprexis24.de](http://www.deprexis24.de)** oder auf **[www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)**.

# Persönliche Assistenz für mehr *Selbstbestimmung*

**Du benötigst durch die MS  
Hilfe im Alltag und möchtest  
Deine Unterstützungsleistun-  
gen gerne selbst organisieren?  
Dann könnte die Persönliche  
Assistenz genau das Richtige  
für Dich sein.**

## **Was ist die Persönliche Assistenz?**

Das Persönliche Budget soll Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ein selbstständiges Leben ermöglichen. Bei diesem Modell kannst Du Dir Deine Helfer (Assistenten) selber aussuchen. Die Tätigkeiten, die die Assistenten übernehmen können, sind sehr vielfältig: Sie helfen Dir zum Beispiel beim Kochen, Putzen oder bei der Körperpflege. Sie können Dich aber auch bei der Arbeit unterstützen oder Dich bei Freizeitaktivitäten begleiten.







## **Finanzierung mithilfe des Persönlichen Budgets**

Jeder Mensch, der körperliche Einschränkungen hat oder davon bedroht ist, kann – unabhängig von der Schwere der Behinderung – Leistungen zur Teilhabe beantragen. Diese Sozialleistungen, die von verschiedenen Kostenträgern bezahlt werden, sollen beispielsweise Einschränkungen der Erwerbsfähigkeit oder eine Pflegebedürftigkeit vermeiden. Du kannst Dich auch dafür entscheiden, diese Leistungen als sogenanntes „persönliches Budget“ ausbezahlt zu bekommen. Dafür stellst Du bei einem Kostenträger – beispielsweise Deiner Krankenkasse – einen Antrag. Die bewilligten Gelder bekommst Du dann trägerübergreifend „aus einer Hand“ auf Dein Konto überwiesen. Mit dem Kostenträger triffst Du eine Zielvereinbarung. Hierin legt Ihr fest, ob und wie Du den Einsatz Deines Budgets nachweisen sollst.

Mit Deinem Persönlichen Budget kannst Du die Assistenten dann selbst anstellen und wirst so zum Arbeitgeber. Du entscheidest, wann und wo Du die Unterstützung in Anspruch nehmen möchtest. ◆

## **Deine Aufgaben als „Assistenznehmer“**

- ◇ Suche und Einstellung der Assistenten
- ◇ Sämtliche Verwaltungsaufgaben (zum Beispiel Lohnabrechnung)
- ◇ Einarbeiten und Anleiten der Assistenten
- ◇ Erstellen der Dienstpläne
- ◇ Suche nach Krankheits- und Urlaubsvertretungen

## **Die Vorteile des „Arbeitgebermodells“**

- ◇ Selbstständiges Auswählen der Assistenten
- ◇ Individuelle Planung der Zeiten und Gelegenheiten, in denen Du die Assistenten benötigst
- ◇ Eigenständige Verwaltung der Dir zustehenden Geldleistungen



**Reha-Servicestellen** in  
Deiner Nähe findest Du unter  
**[www.reha-servicestellen.de](http://www.reha-servicestellen.de)**.  
Hier kannst Du auch Dein Persönliches  
Budget beantragen.



# GUTES FÜR DEN DARM

**Ein gesunder Darm ist essenziell für unser Wohlbefinden. Mit einfachen Ernährungstipps kannst Du ihn pflegen und Deiner Gesundheit etwas Gutes tun.**

Unser Darm beherbergt Billionen von Bakterien. Diese Darmflora erfüllt wichtige Aufgaben: Sie unterstützt uns beispielsweise bei der Verdauung, der Versorgung mit Vitaminen und der Abwehr von schädlichen Erregern oder Giftstoffen.

## DARMFLORE UND MS

Die Darmflora könnte auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung von MS spielen. Die genauen Zusammenhänge müssen aber noch erforscht werden.

## Darmflora in Balance

Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Ernährung können wir die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Darm günstig beeinflussen. Besonders wertvoll für den Darm sind sogenannte Probiotika. Das sind Nahrungsmittel, die lebende Bakterien enthalten, wie beispielsweise Joghurt oder Sauerkraut. Zudem sind Ballaststoffe unverzichtbar für die Darmgesundheit: Sie regen die Verdauung an und fördern die Ansiedlung von nützlichen Bakterien. Diese auch als Präbiotika bezeichneten nicht verdaubaren Bestandteile der Nahrung sind besonders in Vollkornprodukten, Gemüse und Obst enthalten.

Du möchtest Deinem Darm etwas Gutes tun? Dann probiere unsere Rezeptidee aus! Die verwendeten Zutaten fördern die Verdauung und pflegen Deine Darmflora. ♦



## Das Rezept -

### Schritt für Schritt nachkochen

- 1 Verrühre die Chia-Samen mit Kokosmilch und Wasser. Lasse sie für ca. 12 Stunden im Kühlschrank quellen.
- 2 Erwärme das Öl in einer beschichteten Pfanne und gib die Kokosraspeln und Dinkelflocken hinzu. Das lässt Du für 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis die Mischung eine goldbraune Farbe annimmt. Beträufle nun die Dinkel-Kokos-Pfanne mit Reissirup, vermenge alles und stelle sie vom Herd.
- 3 Fülle den Chia-Pudding zusammen mit der Dinkel-Kokos-Mischung in Gläser oder kleine Schälchen – entweder vermischt oder geschichtet.
- 4 Schneide den Apfel in Würfel und garniere damit den Pudding. Noch eine Prise Zimt – fertig ist die darmfreundliche Köstlichkeit!

# CHIA-KOKOS- PUDDING MIT ÄPFELN UND ZIMT

## Zutaten für zwei Portionen

|        |                                                  |
|--------|--------------------------------------------------|
| 60 g   | Chia-Samen                                       |
| 200 ml | fettarme Kokosmilch<br>(12 % Fett, aus der Dose) |
| 125 ml | Wasser                                           |
| 1 TL   | natives Kokosöl<br>oder Rapskernöl               |
| 4 EL   | Kokosraspeln                                     |
| 4 EL   | Dinkelvollkornflocken                            |
| 2 TL   | Reissirup                                        |
| 1      | Apfel                                            |
|        | Zimt                                             |



**15 min**  
Zubereitungszeit



**12 h**  
Ruhezeit



**486 kcal**  
pro Portion

# Du hast Langeweile?

*Oder möchtest Du Deine kognitiven Fähigkeiten ganz bewusst trainieren? Dann tüftele doch an unseren Rätseln. Viel Spaß!*

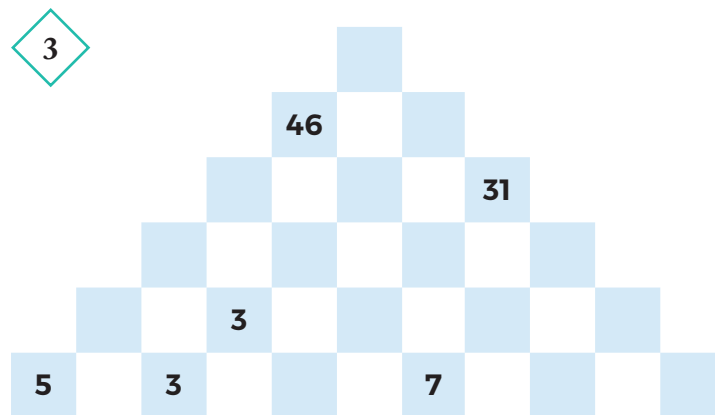
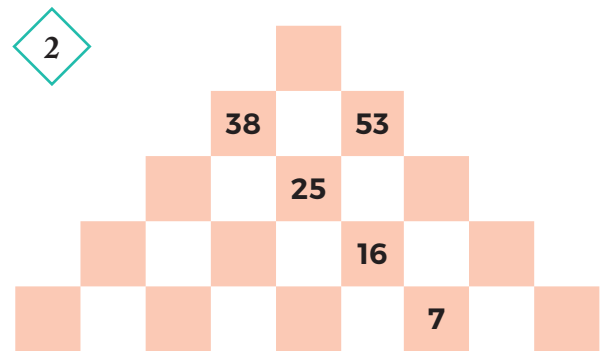
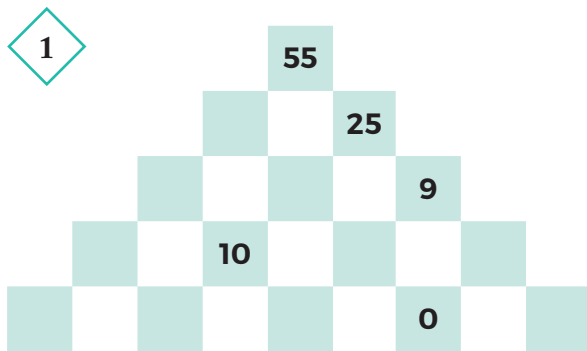
## AUGEN AUF UND HINGESCHAUT!

Lerne, Dich gut zu fokussieren, und finde im folgenden Baum so viele Gesichter wie möglich.



# ZAHLENPYRAMIDE

**Köpfchen an:** Berechne die Zahlen in den Pyramiden und fülle die Lücken.  
Zwei nebeneinanderstehende Zahlen ergeben zusammengerechnet die darüberstehende Zahl. Die Aufgaben sind unterschiedlich schwer, wundere Dich also nicht, wenn Du für eine länger brauchst, als für eine andere.

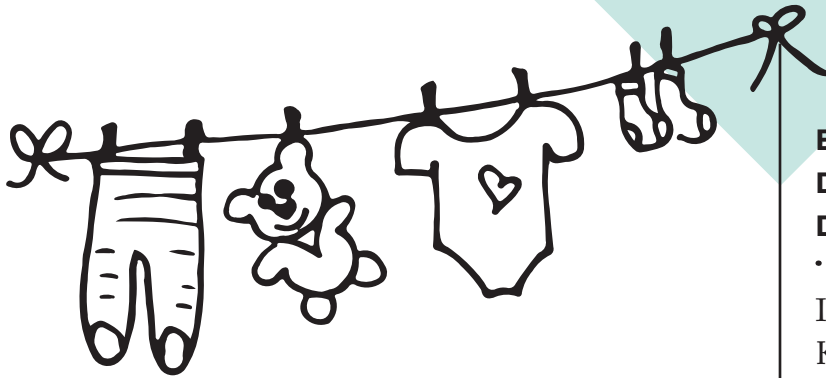


*Die Lösungen  
der Rätsel findest Du  
auf Seite 55.*



# FÜNF FRAGEN UND ANTWORTEN

## *Kinderwunsch bei Multipler Sklerose*



### **HAT MS EINEN EINFLUSS AUF DIE FRUCHTBARKEIT?**

.....

MS wirkt sich nicht negativ auf die Fruchtbarkeit aus. Weder Frauen noch Männer sind dadurch eingeschränkt. Allerdings kann die Sexualität durch MS-Symptome wie Erektionsstörungen oder Spastiken beeinträchtigt sein.

### **ICH MÖCHTE MUTTER WERDEN. MUSS ICH MEINE MS-THERAPIE UNTERBRECHEN?**

.....

Die MS-Therapie sollte während einer Schwangerschaft nur nach sorgfältiger Abwägung fortgeführt werden. Ob Du Deine Therapie vor der Empfängnis absetzt, erst beim Eintreten der Schwangerschaft – oder ob Du die Therapie möglicherweise doch fortsetzt – solltest Du frühzeitig mit Deinem Arzt abklären.

### **ERGEBEN SICH NACHTEILE BEI DER SCHWANGERSCHAFT, WENN DIE MUTTER MS HAT?**

.....

Im Allgemeinen sind keine gynäkologischen Komplikationen zu erwarten. Eine Schwangerschaft kann sich sogar positiv auf die MS auswirken, da in dieser Zeit im Durchschnitt weniger Schübe auftreten.

### **KANN ICH TROTZ MS MEIN KIND STILLEN?**

.....

Ja. Das Stillen kann sogar Schüben vorbeugen. Während der Stillzeit solltest Du in der Regel keine Medikamente gegen MS einnehmen. Ob und welche Medikamente Du einnehmen kannst, solltest Du mit Deinem Arzt klären.

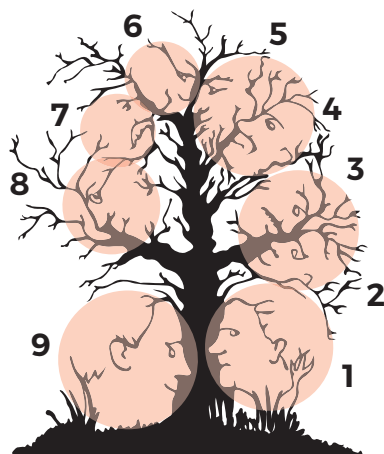
### **ICH MÖCHTE VATER WERDEN. MUSS ICH MEINE MEDIKAMENTEN- EINNAHME UNTERBRECHEN?**

.....

In der Regel kannst Du Deine Medikamente wie gewohnt weiter einnehmen. Die meisten der aktuellen Immuntherapien haben keinen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. ♦

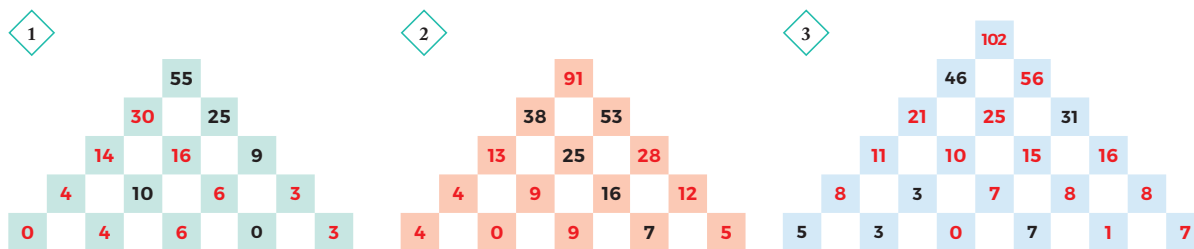
## AUFLÖSUNG DER RÄTSEL VON SEITE 52-53

### AUGEN AUF UND HINGESCHAUT!



Insgesamt findest  
Du in diesem Suchbild  
9 Gesichter.

### ZAHLENPYRAMIDE



### IMPRESSUM

#### Herausgeber

#### und verantwortlich für den Inhalt:

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

#### Konzept, Redaktion und Gestaltung:

art tempi communications gmbh  
Maria-Hilf-Str. 15  
50677 Köln

#### Produktion:

Uehlin Druck- und Medienhaus

#### Bildnachweise:

**Cover:** **stocksy.com:** Kristin Rogers Photography |  
**istockphoto.com:** S. 4, 18 choja | S. 51 funkybg |  
**Holger Kammerer:** S. 5, 10, 11, 30, 40, 41, 43 |  
**photocase.de:** S. 16 suze | S. 23 gabipott | S. 26, 27  
kallejipp | S. 38, 39 o2 | **Frank Rumpenhorst:** S. 12,  
21, 32, 33 | **shutterstock.com:** S. 6, 7 GoodStudio |  
S. 7, 8, 9 Franzi | S. 22 Archiartmary | S. 23 solomon7 |  
S. 31, 33 Nikolaeva | S. 32 tatishdesign | S. 50  
Madlen | **stocksy.com:** S. 14, 15 Studio Firma | S. 24,  
25 Lumina | S. 28, 29 Kayla Snell | S. 34 Aleksandra  
Kovac | S. 44 Katarina Radovic | S. 45 Maresa Smith |  
S. 46 Treasures & Travels | S. 48, 49 Santi Nunez

**Bogen:** **stocksy.com:** Studio Firma | **Postkarten:**

**stocksy.com:** Per Swantesson, Chelsea Victoria |

**Wunschzettel:** **photocase.de:** skabarcats, David-W,  
estherm, s\_karau, EzraPortent | **stocksy.com:**  
Lumina



**DU WILLST  
MEHR LESEN?**

*Dann schau doch einfach auf unserer  
Website vorbei und informiere Dich  
über aktuelle und spannende Themen  
rund um Multiple Sklerose:*

**[www.trotz-ms.de](http://www.trotz-ms.de)**