

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 37 / März 2014



INHALT: ERNÄHRUNG BEI MS. MS-LEBENSBAUM.
NEUE FORSCHUNGSERGEBNISSE ZU VITAMIN D.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

ich freue mich, dass Sie soeben die erste Ausgabe MS-Aktuell dieses Jahres in den Händen halten und hoffe, dass auch für Sie interessante Berichte darin enthalten sind. Im Artikel „Ernährung und Multiple Sklerose“ beispielsweise zeigt Herr Univ. Prof. Dr. F. Leutmezer anhand von verschiedenen Studien auf, ob und inwieweit verschiedene Fette bzw. Fettsäuren und Vitamine die Entzündungsreaktionen im Körper beeinflussen können. Praktische Anhaltspunkte sind Ernährungsempfehlungen sowie ein Fitnessdrink für Menschen mit MS.

Der bereits 5. Welt-MS-Tag findet heuer am 28. Mai 2014 statt. Er steht diesmal unter dem Motto „Access – Zugang zu einem Leben ohne Barrieren“ und wir rufen Sie auf, uns Ihre persönlichen Wünsche, Träume und Sehnsüchte für ein „Leben ohne Barrieren“ mitzuteilen. Lesen Sie dazu bitte den Artikel auf Seite 5.

Von den vielen übrigen Informationen möchte ich an dieser Stelle noch eine besonders hervorheben: Nach dem plötzlichen und viel zu frühen Tod unseres ehemaligen Präsidenten, Herrn Univ. Prof. Dr. Karl Vass, im September 2012 entstand bei einer seiner Patiententinnen die Idee und der Wunsch, einen Lebensbaum für ihn zu pflanzen. Im Rahmen der MS-Selbsthilfegruppe Megastark wurde diese Idee Schritt für Schritt verwirklicht. Mehr dazu sowie die Ankündigung der feierlichen Enthüllung einer dazugehörigen Gedenktafel finden Sie nachstehend und auf Seite 3.

Wie immer wünsche ich Ihnen im Namen des gesamten Teams der MS-Gesellschaft Wien eine interessante Lektüre dieser Ausgabe.

Herzlichst, Ihre

Mag. Ursula Hensel, Geschäftsführerin der MS-Gesellschaft Wien

DER LEBENSBAUM

Eine Patientinnen-Initiative

In vielen Traditionen gilt der Baum als das Urbild des Lebens.

Bäume sind Lebensbegleiter des Menschen. Der Psychoanalytiker C. G. Jung zählt in der Psychologie des Unbewussten den Baum zu den Muttersymbolen und den Symbolen für Wiedergeburt. Am Baum kann der Mensch den zeitlichen Ablauf seines Lebens

beobachten. Der menschliche Lebensprozess von Werden und Wachsen, sich Fortpflanzen und Sterben spiegelt sich im Baum wieder.

Einer seiner Patientinnen und den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe MegaStark war es ein besonderes Anliegen mit diesem Symbol des Lebens ihren

langjährigen Arzt und Wegbegleiter Univ. Prof. Dr. Karl Vass in lebendiger Erinnerung zu behalten. Ihrem Bemühen ist es zu verdanken, dass auf Grund und Boden der Stadt Wien ein Lebensbaum für Prof. Vass in passender Umgebung in der Nähe des AKH gefunden werden konnte.



5. WELT-MS-TAG – 28. MAI 2014

Motto: ACCESS – Zugang zu einem Leben ohne Barrieren

Zum 5. Mal jährt sich der Welt-MS-Tag, der von der internationalen MS-Gesellschaft (MSIF) initiierte Tag, der über Multiple Sklerose und deren Auswirkungen informieren und für die Belange der MS-Betroffenen sensibilisieren soll.

Der Welt MS-Tag 2014 soll das Bewusstsein für Multiple Sklerose fördern und Fragen nach dem Zugang zu einem Leben ohne Barrieren, zu IHREM Leben ohne Barrieren erörtern.

Wir alle haben sie, diese „eines Tages ...“ Momente in unserem Leben – Momente in denen wir darüber nachdenken wer wir sind und wohin uns unser Lebensweg bringen wird. Wir stellen uns Dinge vor, die wir einmal in

unserem Leben tun wollen, die wir entdecken wollen, erreichen wollen – es sind unsere Hoffnungen, unsere Sehnsüchte, unsere Träume.

In diesem Jahr werden Menschen (mit und ohne MS) auf der ganzen Welt nach Barrieren in ihrem Leben gefragt, die dem Zugang zu diesen Hoffnungen, Sehnsüchten und Träumen im Wege stehen, es geht um die Wünsche der Menschen aus aller Herren Länder für eine Welt ohne diese Barrieren (z. B. eines Tages gibt es Heilung für MS, eines Tages werden Unternehmen Menschen mit Behinderungen nicht mehr benachteiligen, eines Tages möchte ich bungee jumpen, eines Tages möchte ich wieder Rad fahren ... etc.)

Auch wir, liebe Leserinnen und Leser, wollen Ihre Wünsche für „eines Tages ...“ wissen, egal wie groß oder klein sie sind, egal ob sie mit MS zu tun haben oder nicht. Schreiben Sie uns Ihren „eines Tages ...“-Wunsch per E-Mail (max. 140 Zeichen inkl. Leerzeichen) unter dem Betreff „Eines Tages ...“ an office@ms-ges.at oder per Post an **MS-Gesellschaft Wien, Hernalser Hauptstraße 15-17, 1170 Wien.**

Wir werden diese Wünsche anonymisiert zum Welt-MS-Tag veröffentlichen, auf unserer Homepage, auf Facebook, aber auch im nächsten MS-Aktuell werden Sie darüber lesen können. Wir freuen uns auf Ihre – hoffentlich zahlreichen – Zuschriften. |

Dieser junge Baum „Celtis (Zürgelbaum)“ wächst und durchläuft den Zyklus des Lebens im Gedenken an Univ. Prof. Dr. Karl Vass, Wissenschaftler, Arzt, Mensch. Für viele von uns, vor allem aber für seine Patientinnen und Patienten, war er ein ganz besonderer Mensch, einer, der mit viel Empathie, Engagement und fachlichem Können für sie da war.

Ihm zu Ehren wächst dieser Baum – für die Kelten der Baum der Zuversicht - für uns alle ein Symbol für: „Das Leben geht weiter“.

Die Enthüllung der Gedenktafel findet am 16. Mai 2014 um 16:00 Uhr im Helene Deutsch Park, 1090 Wien, Pulverturmstraße statt. Wir freuen uns auch über Ihre Teilnahme!



WIR ÜBER UNS

Lucia Bauer: Ein neuer Abschnitt in ihrem Leben



In der vergangenen Ausgabe durften wir Ihnen zwei neue Mitarbeiterinnen vorstellen, doch diesmal müssen wir uns an dieser Stelle leider verabschieden: Frau Lucia Bauer-Bohle, langjährige Leiterin unseres Sozialdienstes tritt mit 1. April 2014 ihre Pension an. Kaum zu glauben, aufgrund ihres jugendlichen Aussehens! Dies werden sicher all jene von Ihnen, die sie persönlich kennen, bestätigen.

Lucia Bauers Tätigkeit im Sozialdienst der MS-Gesellschaft Wien – damals noch im AKH an der Neurologischen Ambulanz – begann bereits 1993, 1997 wurde sie mit der Leitung dieses Bereiches beauftragt. In den darauffolgenden 17 Jahren hat Lucia Bauer sowohl die MS-Gesellschaft Wien als auch den Sozialdienst maßgeblich geprägt. Ihr Handeln zeichnete sich durch ihre große Empathie und ihren respektvollen Umgang mit Klientinnen und Klienten aus. Es hatte für Sie stets oberste Priorität, sich die Zeit für Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen zu nehmen, die es brauchte. Durch ihre große emotionale Wahrnehmungsfähigkeit gelang es ihr, sich in ihr Gegenüber einzufühlen, ihr spürbares ehrliches Interesse an diesem Menschen und seinen

Problemen war dabei erkennbar. Dies alles, zusammen mit ihrem Einsatz, in jedem individuellen Fall die optimale Problemlösung zu finden, waren in all diesen Jahren beispielgebend.

Zu Lucia Bauers Tätigkeitsbereich gehörte über viele Jahre auch die Leitung des Zivildienstes. Diese Aufgabe war oft nicht ganz einfach aufgrund häufiger, unplanbarer Ausfälle von Seiten der Zivildienstleistenden. Für Frau Bauer-Bohle war es immer oberste Priorität, die Versorgung der Betroffenen zu gewährleisten.

Im Laufe ihrer insgesamt 20-jährigen Tätigkeit hat sie insgesamt 7 neue Mitarbeiterinnen in die umfangreiche und komplizierte sozialrechtliche Materie eingeführt. Es gelang ihr dabei, ihr Verständnis der sozialen Betreuung und psychosozialen Beratung von MS-betroffenen Menschen weiterzugeben.

Zur Verbesserung und in Ergänzung unserer Angebote kam es unter Lucia Bauers Leitung u. A. zu zunehmender Vernetzung mit verschiedenen Partnern aus dem Sozialbereich. Auch die gute Zusammenarbeit mit dem FSW und das Verständnis, das dort den Aufgaben und Leistungen der MS-Gesellschaft Wien entgegengebracht wird, beruht auf der Professionalität, und fachlichen Kompetenz, die das Sozialberatungsservice unserer Organisation aufweist. Der gute Kontakt Frau Bauers zu den LeiterInnen und Mitgliedern der MS-Selbsthilfegruppen hat stark zum „Wir-Gefühl“ beigetragen, das uns alle verbindet.

Unser Team verliert durch die Pensionierung Lucia Bauers eine warmherzige, fröhliche und >

hilfsbereite Kollegin, mit vielen in freundschaftlicher Verbundenheit – bei einigen von uns bereits seit 20 Jahren. Wir sind uns sicher, dass ihr Ausscheiden nicht nur für unser Team, sondern auch für viele MS-Betroffene, die sie in all den Jahren kennen gelernt haben, einen großen Verlust bedeutet.

Für ihren neuen Lebensabschnitt wünschen wir Lucia Bauer alles erdenklich Gute! |

WIR ÜBER UNS

Neue Leitung des Sozialdienstes



Katharina
Schlechter

Mein Name ist Katharina Schlechter und einigen von Ihnen bin ich vermutlich als Sozialberaterin bereits bekannt. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, um mich für bisher entgegengebrachtes Vertrauen zu bedanken und freue mich gleichzeitig, mich heute in meiner neuen Funktion als Leiterin des Sozialdienstes vorzustellen.

1996 kam ich als Mitarbeiterin des Sozialdienstes zur MS-Gesellschaft Wien, wo ich seit 2008 auch als Psychotherapeutin tätig bin. Die lange Zeit und die

bereichernde Zusammenarbeit mit Fr. Bauer-Bohle und meinen Kolleginnen haben meine Arbeit nicht nur sehr geprägt, sondern mich über die Jahre hinweg in die Arbeitsweise der MS-Gesellschaft eingeführt und diese auch mitgestalten lassen. Kompetentes sozialrechtliches Wissen, möglichst unbürokratische Vorgangsweisen, Orientierung an den Bedürfnissen von Betroffenen und Angehörigen und persönliches Engagement sehe ich dabei als wichtige Eckpfeiler unserer Arbeit.

Als der Pensionsantritt von Fr. Bauer-Bohle in greifbare Nähe rückte, wurde ich gefragt, ob ich die Leitung des Sozialdienstes übernehmen möchte. Nach einer gewissen Bedenkzeit und Überlegungen, ob ich diese Verantwortung auch wirklich annehmen möchte, habe ich mich entschieden, die Aufgabe mit Beginn des Jahres zu übernehmen. Eines meiner größten Anliegen für meine neue Tätigkeit sind regelmäßige Kontakte mit Ihnen als Betroffene und Angehörige. Diese sind mir in jeder Form, ob persönlich, telefonisch oder schriftlich, herzlich willkommen. Denn nur durch den Austausch mit Ihnen bin ich in der Lage, auftretende sozialrechtliche und persönliche Probleme und Fragestellungen wahrzunehmen, sie zu klären und daraus zu lernen. Erst das Wissen um Ihre Bedürfnisse und Notwendigkeiten verschafft mir und der MS-Gesellschaft Wien die Möglichkeit, für Ihre Anliegen einzutreten oder diese auch als Aufruf zu verstehen, von unserer Seite her neue Angebote für Sie zu schaffen.

Für mich persönlich ist diese Zeit der Umstellung und des Neubeginns aufregend und herausfordernd! Ich freue mich darauf, Ihre Anfragen weiterhin entgegenzunehmen zu dürfen und bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam gute Lösungen finden können. |

ERNÄHRUNG UND MULTIPLE SKLEROSE

Autor: ao. Univ. Prof. Dr. Fritz Leutmezer

Essen und Trinken spielt einerseits für unser Wohlbefinden und unsere Stimmung eine wichtige Rolle. Begriffe wie Liebesmahl, Festessen, aber auch Leichenschmaus führen diese emotionale Seite der Nahrungsaufnahme deutlich vor Augen. Andererseits dient die Ernährung der Zufuhr von Energie, von Wasser und Ballaststoffen sowie von „essentiellen“ Nahrungsbestandteilen, die der Körper nicht selbst herstellen kann (z. B. Vitamine).

Somit stellt die Ernährung eine wichtige Voraussetzung für das Funktionieren unserer Organe sowie unseres Immunsystems dar. Im Folgenden sollen die aktuellen Erkenntnisse über die Bedeutung richtiger Ernährung für Multiple Sklerose-Patientinnen und Patienten zusammengefasst werden.

Welche Bedeutung besitzen die einzelnen Nahrungsbestandteile?

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, chemisch betrachtet Zuckerverbindungen, sind die Hauptenergielieferanten unseres Körpers. Nahrungsmittel, die sehr viele Kohlenhydrate enthalten, werden deshalb auch als Grundnahrungsmittel bezeichnet. Zwischen 50 und 70 Prozent unseres Energiebedarfes sollten idealerweise durch Kohlenhydrate abgedeckt werden. Dabei ist aus mehreren Gründen ballaststoffreichen Nahrungsmitteln (Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Reis) der Vorzug gegenüber ballaststoffarmen Nahrungsmitteln (weißes Brot, Mehlspeisen etc.) zu geben.

Eiweiß

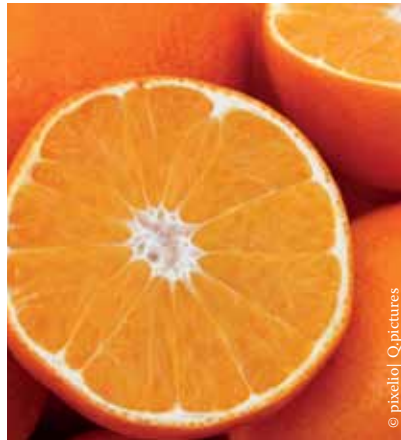
Eiweiß wird im Darm in sogenannte Aminosäuren gespalten, die der Körper unter anderem benötigt, um Muskelgewebe aufzubauen. Eiweiß wird

allerdings auch verbrannt und liefert so wichtige Energie. Die empfohlene Eiweißaufnahme ist abhängig vom Körpergewicht und beträgt etwa 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 75 Kilogramm auf die Waage bringt, sollte also 60g Eiweiß am Tag zu sich nehmen. Davon sollten 60 Prozent in Form von pflanzlichem Eiweiß (vor allem in Sojaprodukten und Hülsenfrüchten) zugeführt werden, der Rest als tierisches Eiweiß (Milchprodukte, Eier und Fleisch).

Fette

Fette sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, dienen aber auch der Bildung von Zellbestandteilen und Hormonen. Darüber hinaus enthalten sie bestimmte Vitamine, die als „fettlösliche“ Vitamine bezeichnet werden. 25 bis 30 Prozent unseres Energiebedarfes sollten in Form von Fetten konsumiert werden, das entspricht etwa 80g am Tag. Tatsächlich nimmt ein Durchschnittsösterreicher allerdings das Doppelte zu sich.

Schon im vorigen Jahrhundert wurde ein Zusammenhang zwischen MS und dem Fettkonsum vermutet: Zum einen war die Multiple Sklerose etwa an der Küste Norwegens, wo viel Fisch und Lebertran konsumiert wurde, seltener anzutreffen, während die Erkrankung im Landesinneren, wo hauptsächlich Rentierfleisch verzehrt wurde, weiter verbreitet war. Zum anderen wurden in Kriegszeiten mit situationsbedingt reduziertem Fettkonsum weniger MS-Fälle registriert als in der Zwischenkriegszeit. Auch heute noch finden sich – im Vergleich zu Regionen, in denen Fisch und pflanzliche Öle die Hauptquelle der Fettzufuhr darstellen – mehr Erkrankungsfälle in Ländern mit ausgeprägtem Verzehr tierischer Fette. >



Drei Fettsäuren spielen eine Schlüsselrolle im menschlichen Körper: Arachidonsäure wird hauptsächlich über tierisches Fett aufgenommen, kann aber auch im Körper aus anderen Fettsäuren aufgebaut werden. Sie ist ein Vorläufer wichtiger Entzündungsbotenstoffe und kann bei entzündlichen Erkrankungen tatsächlich einen negativen Einfluss auf deren Verlauf haben.

Linolsäure und Linolensäure können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Da sie für zahlreiche Funktionen lebensnotwendig sind, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie werden daher auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet. Diese Säuren kommen in größeren Mengen in Fisch und verschiedenen Pflanzenölen vor. Ihr vermuteter positiver Effekt bei MS ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass sie die Bildung von schädlichen Entzündungsbotenstoffen reduzieren können.

Tatsächlich konnte in Studien gezeigt werden, dass Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) in frühen Krankheitsstadien einen positiven Effekt auf den Verlauf der Multiplen Sklerose nimmt. Ähnliches gilt für die Linolsäure (Omega-6-Fettsäure), wobei hier der Effekt nicht so eindeutig war – was aber möglicherweise auf das Studiendesign zurückzuführen ist.

Die früher verbreitete Meinung, Omega-6-Fettsäuren seien schlecht, Omega-3-Fettsäuren dagegen günstig, ist heute also nicht mehr aufrechtzuerhalten. Vielmehr kommt es auf eine richtige Mischung an: Idealerweise sollte das Verhältnis Omega-3 zu Omega-6 etwa 1:5 betragen, tatsächlich liegt es bei Mitteleuropäern hingegen bei 1:19, was einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren entspricht.

Vitamine

Häufig werden bei Multipler Sklerose Vitamine empfohlen, insbesondere solche der B-Gruppe. Das liegt möglicherweise daran, dass bei Vitamin-B-Mangelzuständen ähnliche Beschwerden wie bei MS auftreten können. Die Multiple Sklerose ist jedoch keine Vitamin-Mangel-Erkrankung, eine Zufuhr hoher Vitamin-Dosen hat keinen günstigen Effekt auf den Verlauf der Erkrankung.

In Mitteleuropa finden sich Vitamin-Mangelzustände nur bei sehr einseitiger Ernährung (z. B. im Rahmen von Diäten, im höheren Lebensalter), bei chronischem Alkoholmissbrauch, bei Magenenerkrankungen, im Zusammenhang mit bestimmten Medikamenten sowie in der Schwangerschaft. Eine über die Nahrungsaufnahme hinausgehende Zufuhr von Vitaminen ist daher nur unter diesen Umständen gerechtfertigt. >

Im Zusammenhang mit MS kann eine zusätzliche Vitamin-E-Zufuhr dann notwendig sein, wenn pflanzliche Öle zu therapeutischen Zwecken in größeren Mengen konsumiert werden. Der Grund hierfür liegt in dem Umstand, dass ungesättigte Fettsäuren für ihren Stoffwechsel Vitamin E benötigen bzw. verbrauchen.

Eine Vitamin-D-Zufuhr sollte bei älteren Patientinnen und Patienten überlegt werden – vor allem, wenn diese des Öfteren Kortisontherapien erhalten, da hier die Gefahr der Osteoporose besonders erhöht ist. Vitamin D ist zudem die einzige dieser Substanzen, für die experimentelle Daten einen möglichen positiven Effekt auf den Verlauf der MS-Erkrankung vermuten lassen.

Empfehlungen für eine optimale Ernährung bei MS

- Patientinnen und Patienten sollten auf eine der **körperlichen Aktivität** angepasste Energiezufuhr achten. Übergewicht ist bei MS besonders schädlich.
- **Getreideprodukte**, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst und Gemüse sollten die Hauptnahrungsquelle sein.
- Täglich sollten zwei Portionen Milch oder **Milchprodukte** konsumiert werden.
- Auch **pflanzliche Eiweiß-Lieferanten** wie Tofu, Bohnen und andere Hülsenfrüchte gilt es in den Speiseplan zu integrieren.
- Drei Portionen **Fleisch** oder Wurst, zwei Portionen **Fisch** pro Woche
- Tierische Fette (Butter, Schmalz) sollten durch Rapsöl zum Kochen oder pflanzliche Margarine ersetzt werden. Als Ergänzung sollten **hochwertige Öle**, wie Leinsamenöl, Walnussöl und Distelöl zum Einsatz kommen. |



© pixelio | Andreas Hermsdorf



© pixelio | Lupo



© pixelio | Wolfgang Dirscherl

EXKURS: LEINÖL ODER LEINSAMENÖL

„In aller Munde“

In ihrer Studie „Leinöl mit gesundheitsfördernden Wirkungen“ im Jahr 2013 konnte die Ernährungswissenschaftlerin Melanie Köhler von der Friedrich-Schiller-Universität in Jena feststellen, dass dieses fette Pflanzenöl ein wichtiger Lieferant einer großen Reihe von ungesättigten Fettsäuren (wie der Omega-3-Fettsäuren) ist.

Bei den Omega-3-Fettsäuren handelt es sich um lebenswichtige Fettsäuren, die relativ selten oder nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommen. Den höchsten Gehalt bei den pflanzlichen Lieferanten kommt im Leinöl vor, weiters auch in Hanf- oder Sojaöl.

Leinöl enthält auch einen hohen Anteil an Alpha-Linolensäure, die indirekt für die Bildung bestimmter Botenstoffe verantwortlich ist, die die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessern. Zudem wirkt Alpha-Linolensäure schmerzstillend und entzündungshemmend und hat einen günstigen Einfluss auf leicht erhöhten Blutdruck.

Tipp: Fitnessdrink bei MS (Für 1 Glas):

4 Teile Karotten, 1 Teil Äpfel im Saftmixer zubereiten oder Fertigsäfte verwenden (je nach Geschmack können auch andere Gemüsesäfte genommen werden), 1 TL Honig, 1-2 TL Pflanzenöl nach Wahl (vorzugsweise Leinöl), 1 TL frisch gepresster Zitronensaft, ¼ - ½ TL Kurkuma

Öl und Geschmacks-Zutaten so lange kräftig verrühren, bis sie eine gleichmäßige Mischung ergeben. Darauf den Saft gießen und nochmals kräftig umrühren. **Auf Ihr Wohl!** |



KURZNOTIZEN

Was gibt es Neues?

ÖBB: Mit 01.01.2014 ist die Vorteils-card blind spezial und schwerkriegsbeschädigt durch den Behindertenpass ersetzt worden. Wenn Sie über den Behindertenpass mit einem Grad der Behinderung von 70% und über den Eintrag „Die Inhaberin/der Inhaber des Passes kann die Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen“, sind ÖBB Standard-Einzelfahrkarten um 50 % ermäßigt.

Wiener Linien: Seit 01. Jänner 2014 können Begleitpersonen von behinderten Menschen die Öffis kostenlos nutzen und zwar im gesamten

„Verkehrsverbund Ostregion“. Im Behindertenpass muss der Hinweis „Der Inhaber des Passes bedarf einer Begleitperson“ explizit festgehalten sein.

MA 40 – Fachbereich Mindestsicherung: Die Sozialzentren 1020 Mexicoplatz (1., 2., 8. Bez.), 1030 Schlachthausgasse (3., 14. Bez.) und 1050 Ramperstorffergasse (4., 5., 6., 7. Bez.) wurden mit 20. Jänner geschlossen. Seit 21. Jänner werden alle Anliegen und Anträge der genannten Bezirke im Sozialzentrum Walcherstraße, 1020 Wien, Walcherstraße 11, Tel. 4000-8040 entgegengenommen und bearbeitet.

AN GUTEN WIE AN SCHLECHTEN TAGEN

Multiple Sklerose (MS) ist eine Erkrankung mit guten und schlechten Tagen. Wir unterstützen Sie dabei, sowohl die Tage bei Sonnenschein als auch bei Regen zu meistern.

VITAMIN D UND MS

Kann Vitamin D die Multiple Sklerose bremsen?

Derzeit testen diverse neue klinische Studien, ob eine Erhöhung des Vitamin D-Spiegels die Entwicklung einer Multiplen Sklerose hinauszögern kann. Geprüft wird darüber hinaus, ob eine ergänzende Aufnahme von Vitamin D die Krankheitsaktivität auch bei Erkrankten bremsen kann, die bereits sicher mit MS diagnostiziert sind.

Dr. Alberto Ascherio von der Harvard School of Public Health wertete gemeinsam mit einem internationalen Team Blutbilder aus, die während der Phase III BENEFIT-Studie gemacht worden waren. Diese Studie untersuchte den Nutzen von Interferon beta-1b über 2 Jahre bei Patienten mit einem ersten neurologischen Ereignis (CIS), die noch nicht endgültig mit MS diagnostiziert wurden.

Niedriger Vitamin D-Spiegel erhöht die Wahrscheinlichkeit für MS.

Das Team wollte feststellen, ob die Konzentrationen an 25-Hydroxyvitamin D (was den Vitamin D-Status im Blut anzeigt) im Serum voraussagen kann, ob eine Person in der Folge an einer klinisch definierten MS erkrankt.

Das Ergebnis: Sie fanden heraus, dass Menschen mit geringeren Vitamin-D-Spiegeln mit größerer Wahrscheinlichkeit eine klinisch definierte MS entwickelten und darüber hinaus eine höhere Krankheitsaktivität hatten. Versuchspersonen mit höheren Vitamin-D-Spiegeln hatten weniger neue im MRT sichtbare aktive Läsionen, eine geringere Schubrate und nach 4 Jahren auch eine geringere Krankheitsprogression. |

Quelle: DMSG-Newsletter



Herr OA Dr. Helmut Rauschka, MS-Spezialist im Donauespital, Wien, hat diese Studie für uns kommentiert: „Die oben angeführte Studie ist durchaus interessant, die Ergebnisse haben aber noch keine unmittelbare klinische Konsequenz. Dafür müssten wir wissen, ob eine THERAPIE mit Vitamin D bei MS-PatientInnen die Krankheitsaktivität reduziert. Studien dazu laufen, die bisherigen Daten sind aber widersprüchlich.“

VERANSTALTUNGSKALENDER 2014

- **Informationsveranstaltung – Frühjahr: Multiple Sklerose und Familie**
29. März 2014,
Beginn 14:30 Uhr
Hörsaalzentrum AKH Wien
Vor Anmeldung erbeten!
- **Gesprächsrunde für neu-diagnostizierte PatientInnen**
09. April 2014,
nur nach Voranmeldung!
- **PatientInneninitiative Lebensbaum**
16. Mai 2014, siehe Blattinneres
- **Welt-MS-Tag**
28. Mai 2014
- **Informationsveranstaltung – Herbst**
04. Oktober 2014
Hörsaalzentrum AKH Wien
- **Jahresausflug der MS-Gesellschaft Wien**
27. August 2014
Wir freuen uns wieder auf zahlreiche Teilnahme!
- **Weihnachtsfeier**
10. Dezember 2014
- **Peercounseling**
Das kostenlose Beratungsangebot für MS-Betroffene nach der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung, jeden 2. und 4. Freitag im Monat 09:30–11:30 Uhr, Peercounselor /MS-Betroffene Mag. Marianne Karner
Anmeldung erforderlich!

Information und Anmeldung zu allen Veranstaltungen:
Multiple Sklerose Gesellschaft Wien, 01/409 26 69 oder office@msges.at

Neues Reck MotoMed

Der MS-Gesellschaft Wien steht ab sofort ein neues „Reck MotoMed Viva Light 2“ zum kostenlosen Verleih zur Verfügung. Näheres unter www.msges.at/angebote/therapieangebote oder bei der MS-Gesellschaft Wien.

Das alte Gerät weist schon starke Gebrauchsspuren auf, ist aber noch eingeschränkt benützbar. Wir geben es gegen eine freiwillige Spende ab; Selbstabholung bei der MS-Gesellschaft Wien.



**MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
WIEN**

Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalser Hauptstraße 15 – 17/A-1170 Wien. Tel. 01/409 26 69,
Fax 01/409 26 69-20, Mail: office@msges.at, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Ursula Hensel.
Druck: agensketterl Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach.
Layout: Veronika Vass, www.veronikavass.at
Dieses Informationsmagazin können Sie kostenlos bei der MS-Gesellschaft Wien abonnieren.
DVR: 2110357, ZVR: 182581531.

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring Post GZ03Z034802S
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien MS-Informationen 05/2014



Die Herausgabe dieser Broschüre wurde ermöglicht durch
Merck Gesellschaft m.b.H., Zimbagasse 5, 1147 Wien

