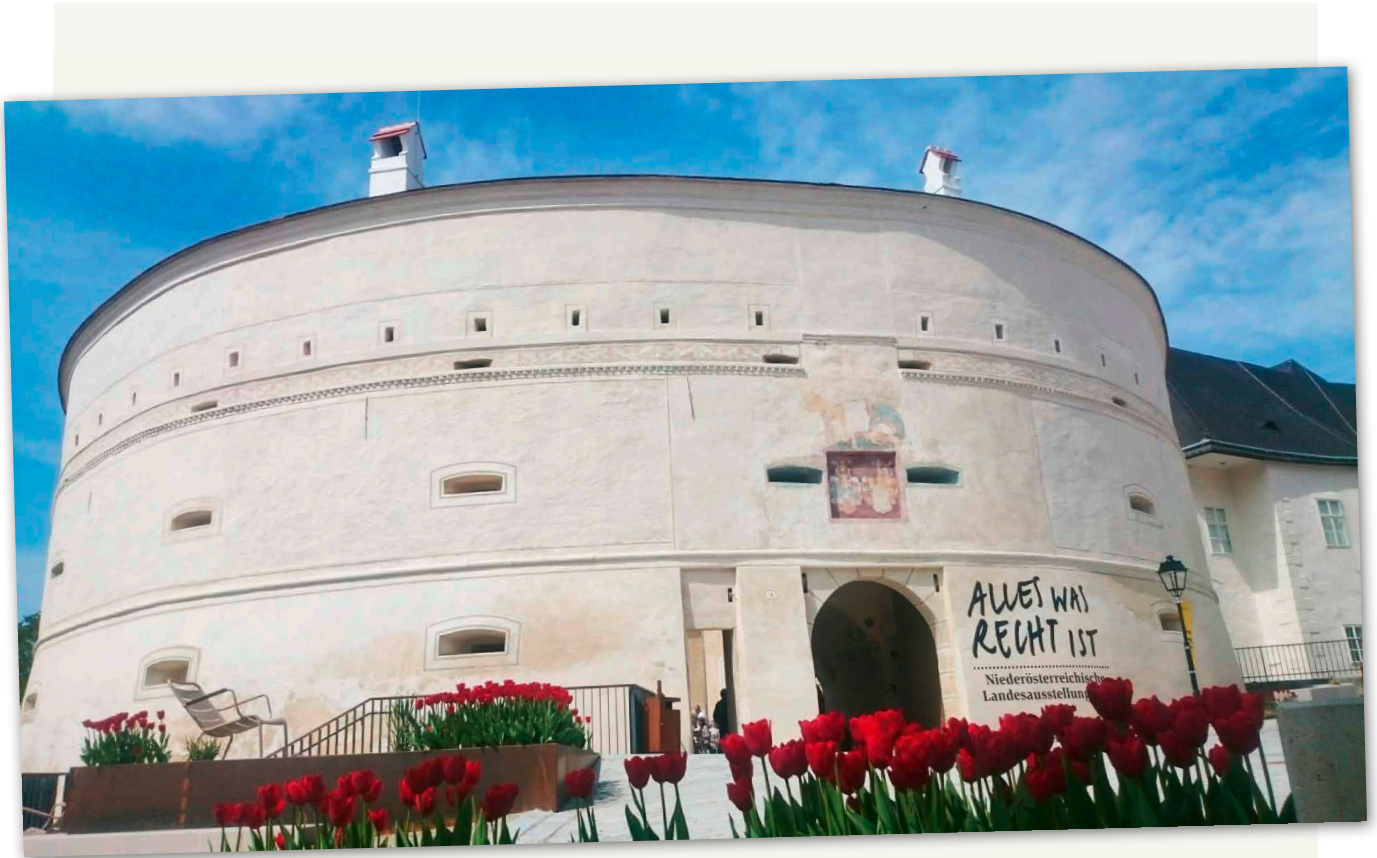


# MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 51 / September 2017



## ALLES WAS RECHT IST

**INHALT:** MEGASTARKE KULINARIK. JAHRESAUFLUG. KORTISONTHERAPIE. WIEDEREINGLIEDERUNGSTEILZEIT.



## Editorial

„Zittrig und müde ist jeder mal!“

„Stimmt“, werden Sie vielleicht denken. Lässt man den Satz

einfach so für sich stehen, wird es wahrscheinlich wenige Menschen geben, die einen müden oder zitterigen Zustand nicht kennen.

### Also alles normal – oder doch nicht?

Hört man diesen Satz im Rahmen einer Begutachtung – wenn es etwa um die Zuerkennung von Leistungen wie Pflegegeld geht – so muss er wohl kritisch hinterfragt werden.

Ist der Zustand „müde und zittrig“ bei MS-Betroffenen wirklich gleichzusetzen mit jener Befindlichkeit, die jeder von uns kennt und ab und zu mal hat? Oder ist es eher so, dass hier Begutachtende arbeiten, die von MS und deren Symptomen noch nie gehört haben? Die nicht wissen, was Fatigue und Tremor bedeuten? Kaum zu glauben.

„Befunde interessieren mich nicht!“ Auch so ein Satz, den wir von MS-Betroffenen oft hören, wenn sie von ihrer Begutachtung berichten. Wir können natürlich annehmen, dass Begutachterinnen und Begutachter besonders sorgfältig untersuchen und sich abseits von Befunden eine eigene Meinung bilden möchten. Oder wir können uns fragen, ob hier womöglich Menschen Entscheidungen treffen, die ausschließlich davon abhängen, was rein äußerlich zu sehen ist? Auch kaum zu glauben.

„Meine Begutachtung hat vier Minuten gedauert, ich bin kaum was gefragt worden!“ Wen wundert es da, dass ein ablehnender Bescheid kommt? Haben wir es hier mit bedauerlichen Einzelfällen zu tun oder steckt womöglich System dahinter? Sind Begutachterinnen und Begutachter überfordert und überar-

beitet oder sind hier Leute am Werk, die Mindestablehnungsquoten erfüllen müssen? Laut Kritik des Rechnungshofs beträgt die geforderte Quote z. B. bei Kuren 20 bis 30%. Unglaublich, aber wahr.

Wo Menschen arbeiten, passieren Fehler. Soweit zwar bedauerlich, aber korrigierbar. Arg bedenklich wird es allerdings dann, wenn der Eindruck entsteht, dass Fehlentscheidungen nicht die Ausnahme sind, die es zu korrigieren gilt, sondern zur Regel werden, die befolgt werden muss.

Anlass zur Sorge besteht auch, wenn Begutachterinnen und Begutachter unter Kostendruck gestellt werden und ihr medizinisches Wissen nicht oder unzureichend heranziehen, um Entscheidungen zu treffen und die Menschlichkeit ohnehin auf der Strecke bleibt.

Wenn auch Sie zweifelhafte Erfahrungen rund um Begutachtungen gemacht haben, schreiben Sie uns – per Post an die Hernalser Hauptstraße 15–17 oder eine E-Mail an [office@msges.at](mailto:office@msges.at). Ihre Erfahrungen sind wertvoll im Gespräch mit den zuständigen Stellen.

Vier Forderungen gilt es zu erfüllen, um die Voraussetzung für gerechtere Bescheide für MS-Betroffene zu schaffen: 1.) Begutachterinnen und Begutachter müssen grundsätzlich über neurologisches Fachwissen verfügen. Sie müssen sich 2.) ausreichend Zeit nehmen können, um ein Gesamtbild der Situation zu bekommen. 3.) ist die Unabhängigkeit der Begutachterinnen und Begutachter zu gewährleisten und 4.) sind Mindestablehnungsquoten grundsätzlich abzuschaffen.

Ihre

**Karin Krainz**

Geschäftsführerin der MS-Gesellschaft Wien  
[karin.krainz@msges.at](mailto:karin.krainz@msges.at)

## WIR ÜBER UNS

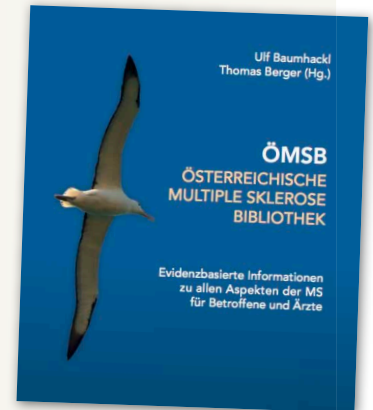
### Nachwuchs in der MS-Gesellschaft

Am 23. Juli 2017 um 13:16 Uhr wurde der Sohn unserer Mitarbeiterin Mag. Karin Sieberer geboren. Seitdem hält der junge Mann seine Eltern, aber auch seine Schwester auf Trab. Wir wünschen der jungen Familie alles Gute und freuen uns schon, wenn uns

Christoph im MS-Beratungszentrum besucht. |



Die 2. Auflage der Österreichischen Multiple Sklerose Bibliothek ist erschienen. Und auch die **Ergänzungen** zur ersten Auflage mit Aktualisierungen in den Kapiteln 8, 10, 26, 28 und 29 und mit einem neuen Kapitel 42 „Physiotherapie“ wurden veröffentlicht.



Sowohl die Ergänzungen als auch die Bibliothek sind bei der MS-Gesellschaft Wien erhältlich. Tel: 01/409 26 69, E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at)



## VON INNEN UND AUSSEN

von Anja Krystyn

### Die Verbündete

Kampf ist unser Motto. Gegner sind die Bösen. Kämpfe gegen die Krankheit, fahre ihr einfach auf dem Skateboard davon! Ersteige den Gipfel des Berges und triumphiere über sie! Du musst nur die richtigen Waffen wählen, um zu siegen.

Dass dem nicht so ist, wissen wir alle. Bilder von Kämpfern, die gegen die schwere Krankheit das

Siegespodest ersteigen, sind schön, aber von begrenzter Dauer. Der Absturz in die Niederlage ist umso schmerzhafter, weil unberechenbar. Ihn mit Kampf verhindern zu können, ist Wunschdenken. Warum wird es so gerne gepflegt?

Im Strudel des Alltags sind wir auf Sieg programmiert. Du kannst alles, wenn du nur willst. Krankheit gilt als Feind, gegen den man sich entschieden stellen muss. „Er/sie hat den Kampf verloren“ heißt es im schlimmsten Fall. Sind es wirklich die Kämpfer, die ihre Krank-

heit besiegen? Oder sind es die, die ihre Krankheit als Verbündete erkennen und mit ihr arbeiten? Sie gibt gute Tipps, um einen vor Schlimmerem zu bewahren. Vielleicht blockiert sie mich, damit ich andere Wege durchs Leben suche.

Um Signale zu verstehen, muss man erstmal hinhören. Mit Kampf erreicht man bei der Verbündeten gar nichts. Sie wird ihre Signale weiter aussenden und mich blockieren. Es wäre kraftsparender und lustvoller, der Botschaft einfach zu folgen. |

# MIT SPENDEN AN BEGÜNSTIGTE ORGANISATIONEN STEUERN SPAREN

## Spendenabsatzbarkeit: Bis Ende November 2017 Geburtsdatum bekanntgeben

Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien, die auch an unsere Organisation spenden, sollten uns so bald wie möglich – neben ihrem Namen und ihrer Adresse – auch das Geburtsdatum übermitteln. Solange Spenderinnen und Spender nämlich nicht von sich aus auf uns zukommen, dürfen wir die Daten nicht an die Finanzbehörde weitergeben. Somit ist auch keine automatische Spendenabsatzbarkeit möglich.

Sind Sie Privatspenderin bzw. -spender, können Sie Ihre Zuwendung an begünstigte Spendenorganisationen als Sonderausgabe in Ihrer Steuerveranlagung geltend machen. Die Absatzbarkeit wird für Sie automatisch unter Berücksichtigung sämtlicher datenschutzrechtlicher Bestimmungen erledigt, wenn Sie uns Ihr Geburtsdatum bekanntgeben – auch wenn wir dieses bereits kennen sollten.

### Neuregelung der Spendenabsatzbarkeit

Alle ab dem Jahr 2017 getätigten Spenden werden von den Spendenorganisationen im Folgejahr verpflichtend in verschlüsselter Form an die Finanzbehörde übermittelt und erstmals automatisch in die Steuerveranlagung übernommen. So wird Ihre Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmerveranlagung automatisch von der Steuer abgesetzt, ohne dass Sie sich darum kümmern müssen. Dies ist jedoch nur dann möglich, wenn Sie uns neben Ihrem Vor- und Zunamen einmalig Ihr Geburtsdatum bekanntgeben.

### Wir brauchen Ihr Geburtsdatum

Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien, die unsere Arbeit neben ihrem Mitgliedsbeitrag auch mit einer Spende unterstützen, sollten uns bis zum Stichtag 30. November 2017 mitteilen, wann sie geboren wurden. Wenn Sie uns Ihr Geburtsdatum bereits in einem anderen Zusammenhang übermittelt haben, dürfen wir dieses dennoch nicht weitergeben. Schließlich unterliegen wir den Richtlinien des Datenschutzgesetzes und dürfen persönliche Daten unserer Spenderinnen und Spender nur dann an das

Finanzamt weitergeben, wenn wir von den jeweiligen Personen dazu aufgefordert werden.

### Bei uns sind Ihre Daten sicher

Ihre Personendaten werden verschlüsselt und sind dann nur mehr vom zuständigen Finanzamt für die Steuerveranlagung verwertbar. Dies erfolgt entsprechend den strengen datenschutzrechtlichen Vorgaben. Nur die Finanzverwaltung besitzt die Möglichkeit, die Daten wieder zu entschlüsseln. Somit können weder unbefugte Personen noch Behörden oder Einrichtungen auf diese Informationen zugreifen.

### Widerruf Ihrer Daten

Wenn Sie Ihre Daten nicht mehr zur Verfügung stellen möchten, genügt ein kurzes Schreiben per Post oder E-Mail und wir löschen diese umgehend. Sollten Sie keine Datenübermittlung wünschen, verzichten Sie am besten auf die Bekanntgabe Ihrer Daten. Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Spende dann auch nicht in Ihrer Steuerveranlagung absetzen können. Wie bisher können Sie auch anonym spenden. |

Kerstin Huber-Eibl

Detaillierte Informationen rund um das Thema Spenden, Spendenabsatzbarkeit und die automatische Übermittlung Ihrer Spenden an Ihr Finanzamt finden Sie auf der Website des Finanzministeriums unter [www.bmf.gv.at/spenden](http://www.bmf.gv.at/spenden).



# WIEDEREINGLIEDERUNGSTEILZEIT BEI PARTIELLER ARBEITSFÄHIGKEIT

## Schrittweise Rückkehr ins Erwerbsleben nach langem Krankenstand

Dr. Martin Gleitsmann, sozialpolitischer Sprecher der Wirtschaftskammer Österreich und ehemaliger Präsident im Hauptverband der Sozialversicherungsträger, tritt dafür ein, Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung durch medizinische und berufliche Rehabilitation die Teilnahme am Erwerbsprozess zu ermöglichen.

Seit 1. Juli 2017 können Menschen nach einer längeren Krankheitsepisode schrittweise in das Erwerbsleben zurückkehren.

### Freiwillig vereinbarte, befristete Teilzeit

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können seit Anfang Juli mit ihrem Dienstgeber bzw. ihrer Dienstgeberin nach einem mindestens sechswöchigen, ununterbrochenen Krankenstand eine Reduktion der Arbeitszeit um mindestens ein Viertel und höchstens die Hälfte vereinbaren, wobei die wöchentliche Normalarbeitszeit 12 Stunden nicht unterschreiten darf. Während der Wiedereingliederungsteilzeit ist die Beitragsgrundlage für die Pensionsversicherung geschützt.

### Wiedereingliederungsgeld

Damit das sogenannte Wiedereingliederungsgeld ausbezahlt werden kann, muss das Arbeitsverhältnis zumindest drei Monate lang angedauert haben. Die Teilzeitarbeit ist nach dem Krankenstand für ein bis sechs Monate mit einer einmaligen Verlängerung um ein bis drei Monate möglich. Darüber hinaus ist eine ärztliche Bestätigung über die Arbeitsfähigkeit erforderlich. Zudem muss das Wiedereingliederungsgeld durch den Krankenversicherungsträger bewilligt werden.

Beide Vertragsparteien müssen sich von der Initiative fit2work beraten lassen. Alternativ können die Arbeitsmedizinerin bzw. der Arbeitsmediziner des Betriebs oder ein arbeitsmedizinisches Zentrum der Wiedereingliederungsvereinbarung und dem Wiedereinglie-

derungsplan zustimmen. Gibt es einen Betriebsrat, muss auch dieser an den Verhandlungen teilnehmen.

Während der Wiedereingliederungsteilzeit werden volle dienstzeitabhängige Ansprüche wie etwa Urlaubsansprüche erworben, auch Urlaube sind möglich. Wegen einer geplanten Durchführung oder Ablehnung dürfen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nicht gekündigt werden (Motivkündigungsschutz).

„In manchen Fällen eignet sich dieses Übergangsmodell auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie MS, zumal eine flexible zeitliche Ausgestaltung innerhalb des Kalendermonats möglich ist“, erklärt Gleitsmann. Auch sollte es speziell für Menschen mit Multipler Sklerose neue Vereinbarungsmodelle geben, so dass diese möglichst kontinuierlich und auf Dauer beschäftigt werden können. „Für mich ist es nämlich das Schlimmste, wenn man Menschen mit Erkrankungen einfach abschreibt, indem man sie entweder nicht dauerhaft im Betrieb haben möchte, ihnen eine künstliche Beschäftigung zuweist oder sie in Pension schickt“, so Gleitsmann abschließend. |

Kerstin Huber-Eibl

„Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können mit dem Wiedereingliederungsmodell ihren Job erhalten und bekommen höhere Geldleistungen als im Krankenstand.“  
Dr. Martin Gleitsmann



Foto: Kerstin Huber-Eibl

# MITGLIEDER-JAHRESAUSFLUG 2017

## NÖ Landesausstellung: „Alles was Recht ist“

Der Jahresausflug der MS-Gesellschaft Wien führte zur Niederösterreichischen Landesausstellung im Schloss Pöggstall. In der Ausstellung „Alles was RECHT ist“ blickten wir auf die Entwicklung der Rechtsprechung im historischen Kontext und beschäftigten uns mit aktuellen juristischen Fragestellungen.

Begleitung: Katharina Schlechter,  
Mag. (FH) Gabriele Gruber

Am 23. August bestiegen wir, 28 Personen und ein Assistenzhund, um 9 Uhr morgens am Westbahnhof einen Bus, der uns nach Pöggstall im südlichen Waldviertel zur Niederösterreichischen Landesausstellung brachte. Dort bietet das Land Niederösterreich einem interessierten Publikum Einblick in die Geschichte der Rechtsprechung.

Die Burg Pöggstall wurde um das Jahr 1250 von der damaligen Herrschaftsfamilie, den Herren von Maissau, erbaut und diente den Besitzern im Laufe der Jahrhunderte als militärischer Stützpunkt. Der mächtige Bergfried legt noch heute Zeugnis davon ab. Im weiteren Verlauf der Geschichte bauten die Grundherren die Burg schließlich zum Schloss aus.

Am Beginn der Ausstellung „Alles was Recht ist“ wurden uns im Schloss Pöggstall Gesetzbände aus vergangenen Jahrhunderten präsentiert. Unsere Ausstellungsführerin weckte in uns Verständnis für die damalige Gesellschaft sowie für die Schwierigkeiten und Probleme, die im Zusammenleben



aufzutreten und die schließlich nur durch einen Richter entschieden werden können.

Wir erfuhren auch, wie mit Verbrechen umgegangen und Verbrechen bestraft wurden. Noch unter Kaiserin Maria Theresia wurde die Folter als völlig normales „Instrument zur Wahrheitsfindung“ eingesetzt. Erst Joseph der Zweite verbannte dieses Instrument endgültig aus dem Strafvollzug.

Wir sahen Darstellungen von Folterungen und lasen, welche Strafe den Unglücklichen blühte. Zu jener Zeit gab es noch wenige

Gefängnisse. Wurde ein Verurteilter „aufs Rad gespannt“, bedeutete dies dessen qualvollen Tod. Uns wurden auch diverse Richtschwerter gezeigt, welche die Henker bei ihrem blutigen Handwerk verwendet hatten. Ebenso war in der Ausstellung ein originaler Galgen ausgestellt.

Wir versammelten uns nach der hochinteressanten Führung wieder im Restaurant, wo wir unseren Hunger stillten. Mit starken Eindrücken machten wir uns um 16 Uhr auf den Heimweg. |

Hannes Ogungbemi  
[www.alleswasrechtist.at](http://www.alleswasrechtist.at)

# MS-SELBSTHILFEGRUPPE WIEN-MARIAHILF

## MegaStarke Kulinarik

Die monatlichen Treffen der Selbsthilfegruppe MegaStark finden regen Anklang. Dies liegt nicht zuletzt am vielfältigen Angebot, das die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Wien-Mariahilf seit bald 20 Jahren zu schätzen wissen.

Seit der Gründung der Selbsthilfegruppe MegaStark im Jahr 1998 treffen sich jeden dritten Dienstag im Monat rund 20 Mitglieder im Nachbarschaftszentrum im 6. Wiener Gemeindebezirk, um sich über die unterschiedlichsten Themen auszutauschen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – allesamt von Multipler Sklerose betroffen oder Angehörige – schätzen das weitreichende Angebot der Gruppe sehr. Dies zeigt sich im regen Zulauf zu den monatlichen Treffen, die von Antonia Scharl organisiert werden.

### Bekömmliche Rezepte, die sich leicht in die Praxis umsetzen lassen

So wurde etwa bei der Zusammenkunft am 20. Juni ein mehrgängiges Menü zubereitet. Karin Gerstl, die Ideengeberin des abwechslungsreichen Abends, beschäftigt sich als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester sowie Gesundheitsberaterin seit Jahrzehnten mit dem Thema Ernährung. Nach einem kurzen Vortrag wurde unter ihrer Anleitung das neu erworbene Wissen in die Tat umgesetzt. Zwei Stunden später gab es bereits grünen Smoothie, Dinkelsalat mit knackigem Gemüse, in Olivenöl gedünstete Hühnerfilets mit Salbei, dazu im Ofen gebackene Kartoffeln und Tomaten sowie als krönenden Abschluss einen köstlichen Drink aus pürierten Erdbeeren, Buttermilch und Joghurt. |

Kerstin Huber-Eibl



Auch erfahrene Köchinnen freuen sich über neue Anregungen.



Gemeinsam Kochen macht sichtlich Spaß.



Fotos: Kerstin Huber-Eibl

Wohl verdientes Menü in geselliger Runde.

### Selbsthilfegruppe MegaStark

Nachbarschaftszentrum 6

Bürgerspitalgasse 6, 1060 Wien

3. Dienstag im Monat, 18:30 bis 20:30 Uhr

Leiterin: Antonia Scharl

# DAS EIGENE LEBEN SELBST IM GRIFF.

Endlich wieder ich.

In einem Leben mit Multipler Sklerose ist normaler Alltag manchmal weit weg. Deshalb forscht Merck für mehr Freiheit. Damit Sie bestimmen können, wer in Ihrem Leben die Fäden in der Hand hält: Sie selbst.

[www.livingms.at](http://www.livingms.at)

Merck engagiert  
sich in der  
MS-Forschung

**MERCK**



# BEHÖRDENWILLKÜR

## Leistungsaberkennung schafft Barrieren

Bei Anträgen auf die Zuerkennung von Mindestsicherung, Invaliditätspension oder Rehabilitationsgeld sind MS-Betroffene immer wieder der Willkür von Verwaltungsbehörden ausgesetzt. Die Österreichische Armutskonferenz spricht sogar von „Schikanen der Mindestsicherungs-Kürzung“ durch Einrechnung des Pflegegeldes. Nun spricht ein Mitglied der MS-Gesellschaft Wien offen darüber, wie mit chronisch Kranken umgegangen wird.

Die Zuerkennung der Mindestsicherung stellt für in Privathaushalten lebende Menschen mit erheblicher Behinderung häufig ein finanzielles Existenzminimum dar. Auch der 38-jährige Wiener Stanislaus S., der seit seiner Kindheit an Multipler Sklerose leidet ist auf die existenzsichernde Zahlung angewiesen. Seine Ausbildung als Grafiker konnte er nicht abschließen und bis auf ein dreiwöchiges Praktikum konnte er aufgrund der Erkrankung nie arbeiten.

### Die Macht der Gutachter

Insgesamt drei Ärzte des Kompetenzzentrums der Pensionsversicherungsanstalt (PVA) attestierten ihm im Mai dieses Jahres die volle Arbeitsfähigkeit. Dabei hatte sich der Gesundheitszustand des Mannes, in dessen Behindertenpass eine 60-prozentige Behinderung vermerkt ist, keineswegs verbessert. Nach wie vor begleiten Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Doppelbilder, Lichtempfindlichkeit, Allergien, Tinnitus und ein ausgeprägtes Fatigue-Syndrom seinen Alltag.

Ein von der PVA eingesetzter Neurologe befand, dass eine Besserung des Gesundheitszustandes möglich sei, obwohl der zuvor begutachtende Allgemeinmediziner eine sukzessive Verschlechterung der Symptomatik verzeichnet hatte. Herr S. könne ständig mittelschwere Arbeiten im Sitzen, Stehen und Gehen durchführen, so die Prognose. Er sei sowohl für Bildschirmarbeit und Publikumsverkehr als auch Tätigkeiten im Bücken, Knien und Hocken geeignet.

Während der Neurologe für ein fallweise forciertes Arbeitstempo plädierte, trauen ein Allgemeinmedi-

ziner und ein Psychiater Herrn S. ein normales Arbeitstempo unter fallweiser Lärmeinwirkung und eine forcierte Belastung der Hände zu. Ungeachtet der Hyperthermie befanden alle Gutachter, Herr S. könne auch bei Nässe und Hitze arbeiten.

### Rechtsunsicherheit durch Entscheidungskompetenz der Verwaltungsbehörden

Kurz nach Abschluss der Untersuchungen langte schließlich eine Vorladung seitens des Arbeitsmarktservice (AMS) ein, worauf sich Herr S. an die MA 40 – Sozialamt wandte. Dort wurde erklärt, er müsse nicht beim AMS erscheinen, da sich das Sozialamt um die Angelegenheit kümmern werde. Prompt wurde die Mindestsicherung für den Monat August um 25 % gekürzt. Nachdem Herr S. schließlich beim AMS vorgesprochen und sich arbeitsunfähig erklärt hatte, wurde das Sozialamt seitens des AMS ersucht, vor einer Arbeitslosmeldung die Arbeitsfähigkeit abzuklären, da dem AMS kein entsprechendes ärztliches Gutachten vorliege. Nun wartet der 38-jährige mit seiner Familie gespannt auf den endgültigen Bescheid über seine Arbeitsfähigkeit und hofft, dass ihm nicht seine Existenzgrundlage entzogen wird. |

Kerstin Huber-Eibl

Stanislaus S. rät allen MS-Betroffenen, sich auf die Beine zu stellen und gegen Unrecht anzukämpfen.



Foto: Kerstin Huber-Eibl

# KORTISONTHERAPIE

## Einsatz von Glucocorticoiden bei Multipler Sklerose

Bekanntlich wirken sich Glucocorticoide wie Prednisolon nicht auf den MS-Verlauf aus. Da sie aber Entzündungen eindämmen können, sollten Schübe möglichst rasch mit einer Kortisonstoßtherapie abgefangen werden. Zudem kommen Glucocorticoide häufig als symptomatische Therapie zur Reduktion von Spastik zum Einsatz.

**MS-Aktuell:** Mögliche unerwünschte Arzneimittelwirkungen sorgen dafür, dass MS-Betroffene zögern, sich einer Kortisontherapie zu unterziehen. In welchen Situationen ist eine Behandlung unbedingt indiziert? Und in welchen Fällen überwiegt der Nutzen der Therapie das Nebenwirkungsrisiko?

**Bajer-Kornek:** Man muss unterscheiden zwischen Nebenwirkungen, die bei einmaliger Hochdosistherapie auftreten können und Komplikationen, die unter einer Kortisonlangzeittherapie auftreten können. Die häufigsten Nebenwirkungen unter kurzzeitiger Therapie sind Schlafstörungen, milde Euphorie, Stimmungsschwankungen, Appetitsteigerung, Übelkeit, vermehrtes Schwitzen, Metallgeschmack während der Infusion, Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe, Kopf- und Muskelschmerzen etc. Bei Kortisondauertherapie, die aber bei der MS praktisch nie zur Anwendung kommt, oder sehr häufiger Schubtherapie können Magengeschwüre, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Akne, Depression, Osteoporose, übermäßiges Fettgewebe am Stamm, Thrombosen, Infektionen u. a. auftreten.

Eine Schubtherapie mit Kortison ist dann empfohlen, wenn die Symptome zu einer Einschränkung im Alltag führen und/oder für die Betroffenen besonders unangenehm sind. Gefühlsstörungen müssen nicht zwingend mit Kortison behandelt werden.

**MS-Aktuell:** Tritt bei MS-Betroffenen ein Schub auf, sind sie oft unsicher, ob es bereits an der Zeit ist, auf Kortison zu setzen. Wann ist der ideale Zeitpunkt für einen Therapiebeginn? Und wann empfiehlt es sich, mit der Kortisontherapie zuzuwarten?

**Bajer-Kornek:** Bei Beschwerden, die besonders ausgeprägt sind und/oder rasch zunehmen, empfiehlt sich eine frühzeitige Begutachtung durch das neurologische Fachpersonal. Bei milden Symptomen kann durchaus zugewartet werden, ob die Beschwerden von alleine wieder vergehen. Abgesehen von der oben erwähnten Situation ist ein Schub in der Regel kein Notfall, der in der Sekunde behandelt werden muss. Wenn die Betroffenen unsicher sind, ob Kortison nun indiziert ist, empfehle ich eine Rücksprache mit der zuständigen Ärztin bzw. dem zuständigen Arzt.

**MS-Aktuell:** Mit welchen Methoden lassen sich mögliche Begleiterscheinungen mildern?

**Bajer-Kornek:** Zur Vorbeugung von Magengeschwüren kann ein Magenschutz verabreicht werden. Besteht eine Zuckerkrankheit, sollte der Blutzuckerspiegel genau kontrolliert werden, ebenso der Blutdruck. Bei den meisten Betroffenen sind die Nebenwirkungen jedoch mild und vorübergehend und benötigen keine weitere Therapie. Abgesehen von Hausmitteln, die u. U. individuell eingesetzt werden, sind mir jedoch keine konkreten Maßnahmen zur Linderung von Nebenwirkungen bekannt. |

Interview: Kerstin Huber-Eibl

MS-Aktuell fragte bei  
ao. Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr.  
Barbara Bajer-Kornek von  
der Medizinischen Univer-  
sität Wien nach, wann eine  
Kortisontherapie unbedingt  
notwendig ist.



# AROMAPFLEGE

## Sanddorn – Multivitamin für Herbst und Winter

Der Herbst bereitet uns ein großzügiges Angebot an gesunden Wildfrüchten. Eine davon ist die Sanddornpflanze, die mit ihrer intensiven orange-roten Farbe die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Das vitaminreiche, fette Pflanzenöl des Sanddorns wird aus den Samenkernen und dem Fruchtfleisch gewonnen. Durch den hohen Gehalt an Carotinoiden entsteht die leuchtende Farbe. Die Früchte enthalten auch etliche Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigten Fettsäuren.

Das durch Kaltpressung gewonnene Fruchtfleischöl stärkt unter anderem die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend, cholesterinsenkend, immunregulierend und leistungsstärkend.

Das Sanddornöl unterstützt geschädigte Haut und wirkt schützend und regenerierend auf die Hautzellen. Darüber hinaus schützt das Öl trockene und strapazierte Haut und bietet Schutz vor Sonnenbrand.

Das stark färbende Sanddornöl wird bei Anwendung auf der Haut mit anderen fetten Pflanzenölen meist im Verhältnis 1:9 gemischt. Es sollte nur kaltgepresst in Bioqualität verwendet werden. Kühl gelagert ist Sanddornöl etwa ein Jahr lang haltbar.

### Innerliche Anwendung: Sanddorn-Kur

3 bis 4 Wochen lang jeweils 2 bis 3 Esslöffel Sanddornfruchtfleischöl einnehmen

5 bis 10 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl 2 bis 3 Mal täglich in Honig, Joghurt, Topfen, Fruchtepüree, Müsli oder Saft rühren

### Äußere Anwendung: Hautpflegeöl

40ml Mandelöl, 8ml Nachtkerzenöl und 40 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl mischen

Individuell können 5 Tropfen ätherische Öle in Bioqualität hinzugefügt werden – etwa Rosenöl 10% oder Lavendel fein sowie Neroliöl. |

Martina Körtner

Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*) ist sehr anpassungsfähig und gedeiht auch unter extremen klimatischen Bedingungen.

Foto: Kerstin Huber-Eibl



## Themenabend Aromapflege

In der Krankenpflege wird die Aromapflege von geschultem Fachpersonal gezielt eingesetzt. Ihren Fokus richtet die beliebte komplementäre Pflegemethode auf die unterstützende Anwendung ätherischer Öle innerhalb pflegerischer Maßnahmen.

Auch im privaten Bereich gibt es eine Fülle von Möglichkeiten, mit ätherischen Ölen das Wohlbefinden zu steigern.

Am **7. November** haben Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien gegen einen Unkostenbeitrag von EUR 9,00 von 16:30 bis 18:30 Uhr die Gelegenheit, in die Welt der Düfte einzutauchen.

Sie erfahren, woran sich gute ätherische Öle erkennen lassen, wie sie wirken und welche Anwendungsmöglichkeiten es gibt, um die Gesundheit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Für Körper, Geist und Seele erhalten Sie im MS-Beratungszentrum

in der Hernalser Hauptstraße 15–17 in 1170 Wien praktische Tipps, Rezepte und wohlschmeckende Pausengetränke. Wir bitten um eine schriftliche **Anmeldung bis 30. Oktober 2017.**



Martina Körtner führt Interessierte am 7. November in die Welt der Aromapflege ein.

# KOMMENDE VERANSTALTUNGEN

**MS-Telefon:  
0800 311 340**

## Herbstsymposium „MS – Verlaufsformen und Behandlung“

**14. Oktober 2017,**  
14:30 bis 17:30 Uhr  
mit Priv. Doz. Dr. Paulus Rommer,  
OA Dr. Helmut Rauschka und  
OA Dr. Herbert  
Kollross-Reisenbauer

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige,  
Öffentlichkeit  
Ort: AKH Hörsaalzentrum,  
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien  
Anmeldung: schriftlich oder telefonisch  
Anmeldeschluss: 6. Oktober 2017  
Anmeldegebühr: keine

## Themenabend „Aromapflege“

**7. November 2017,**  
16:30 bis 18:30 Uhr  
mit Martina Körtner

Zielgruppe: Betroffene  
und Angehörige  
Voraussetzung: Mitgliedschaft  
Ort: MS-Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstr. 15–17,  
1170 Wien  
Anmeldung: schriftlich mit  
Anmeldeformular  
Anmeldeschluss: 30. Oktober 2017  
Anmeldegebühr: EUR 9,00

## Gesprächsrunde Neudiagnose

**22. November 2017,**  
18:00 bis 20:00 Uhr  
mit Univ.-Prof. Dr. Fritz  
Leutmezer, Katharina Schlechter  
und Mag. (FH) Gabriele Gruber

Zielgruppe: Betroffene  
und Angehörige  
Ort: MS-Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstr. 15–17,  
1170 Wien  
Anmeldung: schriftlich  
Anmeldeschluss: 10. November 2017  
Anmeldegebühr: keine

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserem Veranstaltungskalender unter [www.msges.at/veranstaltungen](http://www.msges.at/veranstaltungen) und auf unserer Facebook-Seite unter [www.facebook.com/MSGesellschaftWien](http://www.facebook.com/MSGesellschaftWien).

Möchten Sie sich für eine Veranstaltung anmelden oder uns Ihre neue Adresse bekanntgeben? Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstr. 15–17, 1170 Wien

E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at)

Tel.: **01 409 26 69**

MS-Telefon: **0800 311 340**

**Vielen  
Dank!**

Damit wir kostenlose Beratungen und unser Informationsmagazin MS-Aktuell anbieten können, benötigen wir Förderungen und Spenden.

Wenn Sie unsere Arbeit wichtig finden, freuen wir uns über Ihre Anerkennung in Form einer finanziellen Unterstützung!

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996



**Danke!**



**MULTIPLE SKLEROSE  
GESELLSCHAFT  
WIEN**  
Mehr verstehen. Mehr leben.

### Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstraße 15–17/A-1170 Wien. Tel. 01 409 26 69,  
Fax: 01 409 26 69-20, E-Mail: [office@msges.at](mailto:office@msges.at), Web: [www.msges.at](http://www.msges.at)  
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas  
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Karin Krainz-Kabas,  
Anja Krystyn, Mag. Kerstin Huber-Eibl, Martina Körtner,  
Mag. (FH) Gabriele Gruber, Hannes Ogumbemi  
Druck: agenskettel Druckerei GmbH/A-3001 Mauerbach  
Layout: Florian Spielauer  
DVR: 2110357, ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring, Post 16Z040684 S  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

MS-Informationen 03 /2017