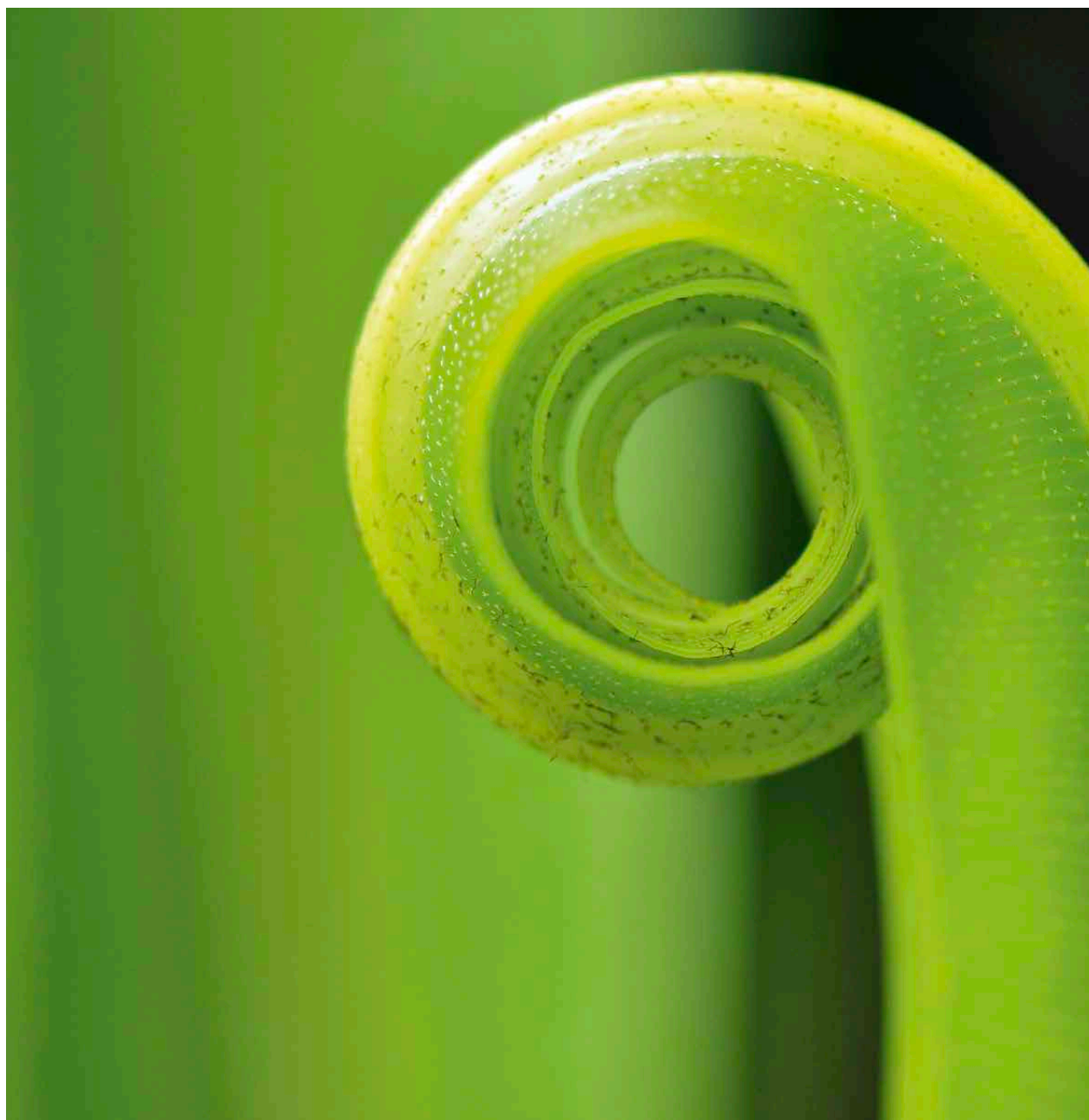


# **MS** Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 57 / Juni 2019





## Alles neu ...

... macht üblicherweise der Mai, sagt ein altes Kinderlied. Nicht so bei uns. Wir starten mit unserem neu gestalteten Magazin zwar erst im Juni, hoffen aber, dass sich das Warten gelohnt hat.

Neben dem neuen Inhaltsüberblick bekommt die beliebte Kolumne von Anja Krystyn eine ganze Seite und einen fixen Platz auf Seite 3. Vielen Dank Anja, dass Du wieder mit an Bord bist und uns auch in Zukunft an Deinen Gedanken teilhaben lässt.

Wir berichten über unser Frühjahrs-Symposium „Yoga und Meditation“, das sich durch seine ganz besondere Atmosphäre von allen bisherigen Veranstaltungen wohltuend unterschieden hat.

Ganz im Zeichen der Kunst stand der Welt MS Tag 2019, den Bericht und die Bilder dazu finden Sie ab Seite 12. Vielen Dank an alle Künstlerinnen und Künstler für die tatkräftige Unterstützung!

Wissenswertes zur Ernährung und Praktisches rund um ÖBB-Reisen vervollständigen unser erstes Magazin im heurigen Jahr.

Liebe Leserin, lieber Leser, es hat uns viel Freude gemacht MS-Aktuell für Sie neu zu gestalten, gleichzeitig aber auch so zu belassen, dass es sich doch vertraut anfühlt.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Spaß beim Lesen!

Ihre

### **Karin Krainz**

Geschäftsführerin der MS-Gesellschaft Wien  
karin.krainz@msges.at

## Inhalt

Zum Welt MS Tag 2019	4
<i>Unsichtbare Symptome und Auswirkungen von Multipler Sklerose</i>	
Personalia	5
<i>Neu im Team: Sandra Skrebic</i>	
Neue Broschüre: MS und Psyche	5
<i>Wissenswertes und praktische Tipps rund um das Thema Krankheitsverarbeitung</i>	
Reisen mit Behinderung	6
<i>Ticketkauf leicht gemacht, eine Initiative von Margot Sepke, Vorstandsmitglied MS-Gesellschaft Wien</i>	
Ernährungsberatung	6
<i>Unser Service für Mitglieder</i>	
Interview: Ketogene Ernährung bei Multipler Sklerose	7
<i>Wir fragen nach, ob die ketogene Ernährungsweise für Menschen mit MS geeignet sein kann</i>	
Symposium: Yoga, Meditation und Multiple Sklerose	9
<i>Ein Nachmittag ganz im Zeichen der Achtsamkeit</i>	
Ausflug ins Kräuterdorf	11
<i>Wir freuen uns auf ein besonderes Erlebnis mit allen Sinnen</i>	
Welt MS Tag: Ausstellung und Get Together	12
<i>Wie Kunst Unsichtbares sichtbar macht</i>	



## Von innen und außen

von Anja Krystyn

### Unsichtbare Augen

Ich werde öfters gefragt: „Warum hast du damals nicht gesagt, dass es dir schlecht

geht?“ Meine Gegenfrage: „Hat man es mir nicht angesehen?“ Als Antwort kommt verwundertes Kopfschütteln, manchmal Achselzucken. Offenbar hat niemand so genau hingesehen, da ich als fröhlich, selbstständig und leistungsstark bekannt war. Eine, die sich nicht unterkriegen lässt.

Ich erinnere mich an die ungläubigen Blicke, als ich das erste Mal über Erschöpfung sprach. Selbst nahestehende Menschen nahmen mich nicht ernst, manche hielten mich für eine Simulantin. Als eines meiner Augen plötzlich nicht mehr sehen konnte, war ich die Einzige, die es merkte. Nach außen sah das Auge ganz normal aus, mit Lidschatten und Wimperntusche noch schöner. Nur der medizinische Befund zeigte die Wahrheit. Als er sich besserte, galt ich für meine Umgebung als gesund. Weiterhin wurde von mir Leistung erwartet, die ich bereitwillig lieferte.

Diese Krankheit ist tückisch, weil oft lange unsichtbar. Selbst als die Diagnose kam, habe ich lange darüber geschwiegen. Hätte ich hinausgehen und jedem meine Erschöpfung ins Gesicht schreien sollen? Mich hinlegen und nicht aufstehen, bis jemand mein Problem beachtet? Dazu fehlte mir

der Mut. „Du kannst doch zwölf Stunden mit dem Nachtzug fahren, Fliegen ist zu teuer.“, ist ein Spruch wohlmeinender Mitbürger aus dieser Zeit.

Um das Unsichtbare zu erkennen, muss man genauer hinsehen. Nachzufragen: „Wie geht es dir wirklich?“ ist nicht indiskret. Vielleicht unüblich in Zeiten sozialer Netzwerke, wo jeder alles über sich postet. Nein, nicht alles, nur das Tolle, Schillernde, mit dem man viele Likes und Aufmerksamkeit erntet. Ausgelaugt und deprimiert zu sein, passt nicht ins strahlende Selfie. Krankheit sichtbar zu machen, muss schon etwas Glamouröses haben, sonst ist es langweilig. Außerdem: wer will schon das Stigma der Unheilbarkeit aufgedrückt bekommen?

Als ich zum Gehen eine Krücke brauchte, war es fast eine Erleichterung. Nun war es endlich sichtbar, ich musste nicht mehr erklären, warum es mir manchmal schlecht geht. Absurd? Keineswegs, die Ignoranz der Mitmenschen begegnet uns täglich. Viele sind so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass ihnen Signale anderer gar nicht auffallen.

Das innere Auge zu öffnen, erfordert Feingefühl, manchmal Stille. Zum Glück gibt es auch Mitmenschen, die einen sensiblen Blick für Andere haben. Man muss vor ihnen nicht den Schleier des Unsichtbaren lüften, bevor sie etwas erkennen. Für diese klugen Seelen bin ich dankbar.

### Haben auch Sie eine persönliche Geschichte mit unsichtbaren Symptomen?

Wir interessieren uns dafür. Teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit, vielleicht geben Sie uns auch die Erlaubnis Ihre Geschichte auf unserer Webseite zu veröffentlichen – unter Ihrem Namen, unter einem Pseudonym oder anonym.

Schicken Sie Ihren Text bitte an [office@msges.at](mailto:office@msges.at), Betreff: Unsichtbar

# Zum Welt MS Tag 2019: Unsichtbare Symptome und Auswirkungen von Multipler Sklerose

Fatigue, Hitzeempfindlichkeit und Depression zählen neben Gedächtnisproblemen, Schmerzen, Blasen- und Darmproblemen, Sexualproblemen und Sensibilitätsstörungen zu den häufigsten unsichtbaren Symptomen und Auswirkungen der Multiplen Sklerose.

## Fatigue (chronische Müdigkeit)

90% der Menschen mit Multipler Sklerose berichten, dass sie von Fatigue betroffen sind. Die oft stark verminderte körperliche Leistungsfähigkeit mit abnorm rascher Ermüdung und Erschöpfung wirkt im Alltag extrem belastend. Das Erschöpfungsgefühl nimmt vor allem am Nachmittag und Abend zu. Dennoch kann es sein, dass die Umwelt diese Belastung nicht oder nur unzureichend wahrnimmt. Ein Umstand, der zu mangelhaftem Verständnis der Umgebung führen und die subjektive Belastung noch verstärken kann.

## Hitzeempfindlichkeit

Rund 80% der Menschen mit Multipler Sklerose sind vom sogenannten „Uhthoff-Syndrom“ betroffen. Dieses lässt sich vor allem darauf zurückführen, dass Funktionsstörungen vorgeschädigter Nerven durch äußere Hitzeeinwirkung oder erhöhte Körpertemperatur häufiger auftreten als bei normalen Temperaturverhältnissen. Die Symptome können die abnorme Tagesmüdigkeit verschlechtern und sich im schlimmsten Fall in vorübergehenden Lähmungsercheinungen zeigen, bilden sich jedoch stets zurück. Das Uhthoff-Phänomen lässt sich vor allem mit kühlenden Maßnahmen und Sport in den Griff kriegen.

## Depression

Depression kann individuell sehr unterschiedliche Ursachen haben, auch ihre Äußerungsformen sind vielfältig. Sie ist eine häufige Begleiterscheinung der immer wieder herausfordernden Auseinandersetzung mit der Erkrankung und meist gut behandelbar. Dabei sind vor allem Psychotherapie und fachärztlich-medikamentöse Behandlung hilfreich, oft auch eine Kombination aus beidem.

## Gedächtnisprobleme

Bis zu zwei Drittel aller Menschen mit MS klagen im Verlauf der Erkrankung über Gedächtnisprobleme. Dazu gehören verminderte Aufmerksamkeit, Beeinträchtigungen des Kurzzeitgedächtnisses und Konzentrationsverlust.

Durch neuropsychologische Testung kann festgestellt werden, ob es sich tatsächlich um kognitive Probleme durch die MS handelt, oder ob eine Depression die Ursache der Konzentrations- und Gedächtnisstörung ist. Lassen sich die Gedächtnisdefizite objektivieren, können maßgeschneiderte Übungsprogramme helfen, Gedächtnis und Aufmerksamkeit zu trainieren und Defizite auf diesem Weg auszugleichen.

## Schmerzen

Schmerzen im Zusammenhang mit Multipler Sklerose lassen sich folgendermaßen unterteilen:

- 1. Schmerzen als unmittelbare Folge der MS**  
beispielsweise Augenbewegungsschmerz bei einer Sehnerventzündung
- 2. Schmerzen als indirekte Folge der MS**  
beispielsweise Blasenschmerzen bei häufigen Harnwegsinfekten
- 3. Schmerzen als Folge der Injektion von Interferon-beta und Glatirameracetat**  
beispielsweise Muskelschmerzen nach der Interferongabe oder Schmerzen an der Einstichstelle |

Lesen Sie mehr zu den unsichtbaren Symptomen auf [www.msges.at](http://www.msges.at)

## Personalia

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit Anfang dieses Jahres bin ich Teil der MS Gesellschaft im Team des Sozialdienstes.

Mein Diplom zur Gesundheits- und Krankenpflege liegt nun mehr als 20 Jahre zurück. Die pflegerischen Erfahrungen die ich im Bereich von chronischen Erkrankungen und der Rehabilitation sammeln konnte, fließen in meine Arbeit genauso ein, wie meine

Ausbildungen, die ich im Bereich der Komplementärmedizin gemacht habe.

Ich freue mich, Sie ganz dem psychosozialen Modell entsprechend, ein Stück ihres Weges begleiten zu dürfen.

Bis bald, Sandra Skrebic |

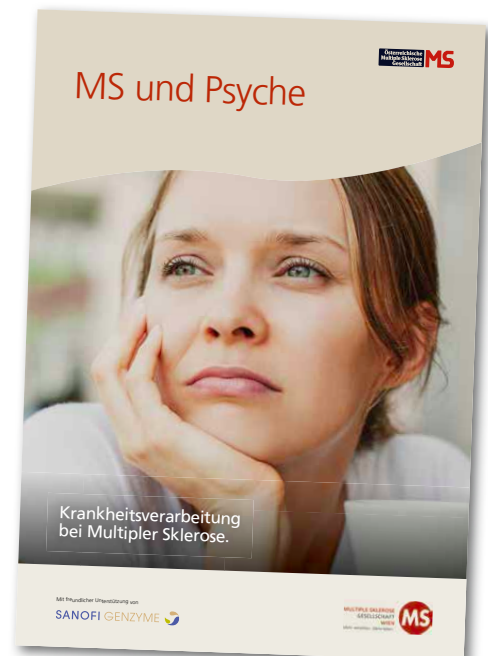


## MS und Psyche

Die Broschüre MS und Psyche. Krankheitsverarbeitung bei Multipler Sklerose behandelt ausführlich mögliche emotionale Reaktionen und Problembereiche, die bei der Diagnose „Multiple Sklerose“ typischerweise entstehen können und bietet Unterstützung dabei, den eigenen Weg zu finden.

Mag. Julia Asimakis und Mag. Kerstin Huber-Eibl von der MS-Gesellschaft Wien haben die 36-seitige Broschüre „MS und Psyche. Krankheitsverarbeitung bei Multipler Sklerose“ verfasst. Darin werden ausführlich mögliche emotionale Reaktionen und Problembereiche, die bei der Diagnose „Multiple Sklerose“ typischerweise entstehen können, behandelt. Die Broschüre bietet zudem Unterstützung, den eigenen Weg zu finden.

Unser neuestes Druckwerk erhalten Interessierte kostenlos, wir verrechnen lediglich EUR 3,00 für den Versand. Bestellungen werden unter der E-Mail-Adresse [office@msges.at](mailto:office@msges.at) entgegengenommen. |



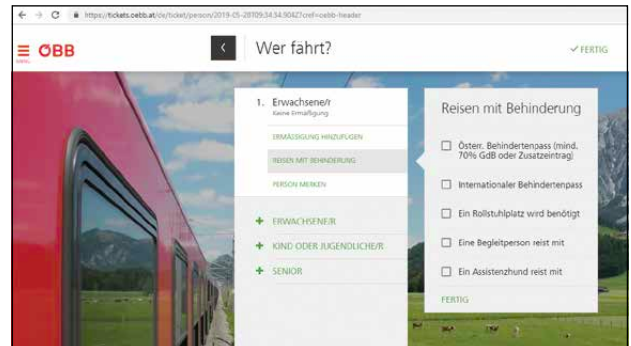
## ÖBB-Ermäßigungen für Reisende mit Behinderung

Reisende, die über einen österreichischen Behindertenpass mit mindestens 70% GdB oder den Zusatzeintrag „Der/die InhaberIn des Passes kann die Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen“ verfügen, benötigen lt. ÖBB-Beförderungsbedingungen keine eigene Ermäßigungskarte und können zum halben Preis mit den ÖBB reisen.

Bis vor kurzem wurde im Online-Ticketshop allerdings **nur** bei einem Grad der Behinderung von zumindest 70% auf diese Rabattierung hingewiesen.

Margot Sepke, Vorstandsmitglied der MS-Gesellschaft Wien, hat mittlerweile bewirkt, dass bei den Ermäßigungen der Passus „Reisen mit Behinderung“ an oberster Stelle rangiert. Auch ein internationaler Behindertenpass wird von den ÖBB akzeptiert.

Um das Angebot nutzen zu können, ist die Angabe des Behinderungsgrads von mindestens 70% oder der Eintrag „Der/die InhaberIn des Passes kann die Fahrpreisermäßigung nach dem Bundesbehindertengesetz in Anspruch nehmen.“ erforderlich. Eine Begleitperson bzw. ein Assistenzhund reisen bei entsprechendem Vermerk im Behindertenpass kostenlos mit. Der entsprechende Ausweis ist bei jeder Ticketkontrolle unaufgefordert vorzuweisen. |



Tickets können über die Website <https://tickets.oebb.at> gebucht werden.

Inhaberinnen und Inhaber eines Behindertenpasses erhalten auf ÖBB-Standard-Einzeltickets für Reisen in Österreich in allen Vertriebskanälen eine 50-prozentige Ermäßigung.

Webtipp: <https://bit.ly/2Qynf4g>

## Ernährungsberatung für Mitglieder

Sie möchten sich selbst Gutes tun und ihre Ernährung umstellen? Sie sind nicht sicher, wie Sie Ihren Speiseplan gestalten sollen? Sie haben das Gefühl, auf Vieles verzichten zu müssen, um sich gesund zu ernähren? Auf all Ihre Fragen zum Thema Ernährung gibt es auch eine Antwort.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin Dr. Gabriele Leitner berät Sie gerne.

Das Angebot richtet sich an Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien und umfasst eine Stunde Erstinformation (allgemeine Fragen, Ziele, etc.) für die Mitgliedschaft EINFACH bzw. Ernährungsberatung im Ausmaß von max. vier Stunden bei der Mitgliedschaft PLUS. |



Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin!  
Tel: 01 409 26 69-12 oder  
E-Mail: [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

Foto: Dan Gold, Unsplash

## Ketogene Ernährung bei Multipler Sklerose

Die zuckerarme, kohlenhydratreduzierte Ernährung wird wegen ihrer wahrscheinlich nervenzellschützenden Eigenschaften vor allem von Menschen mit Epilepsie angewendet und findet auch bei Menschen mit Multipler Sklerose immer mehr Anklang. Von Fachkreisen wird die ketogene Ernährung nicht empfohlen, da entsprechende Studien großteils bei Mäusen durchgeführt wurden und jene am Menschen zu wenig Teilnehmende und zu kurze Laufzeiten hatten, um hiervon eine Empfehlung ableiten zu können

MS Aktuell fragte bei der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Gabriele Leitner nach, ob die ketogene Ernährung für Menschen mit Multipler Sklerose in Frage kommt.

**MS-Aktuell:** Das Konzept der ketogenen Ernährung beruht auf einem Fettgehalt von 80% und einem äußerst geringen Zuckeranteil. Mit dieser Diät werden dem Gehirn statt Glukose aus

Fettsäuren in Leber und Gehirn gewonnene Ketonkörper als alternative Energiequelle angeboten. Dadurch ernähren sich die Zellen überwiegend von Fetten. Da die grundlegenden Veränderungen des Gehirnstoffwechsels unter ketogener Kost zu vermehrter Energieproduktion und verringertem Radikalbildung führen, wird davon ausgegangen, dass Menschen mit Multipler Sklerose von der erhöhten Energieversorgung des Gehirns, aus dem sich möglicherweise auch ein verbesserter Nervenzellschutz ergibt, profitieren. Für welche Personengruppen eignet sich die ketogene Diät?

**Dr. Gabriele Leitner:** Die ketogene Diät kann derzeit ausschließlich für die Behandlung von Epilepsien, vor allem bei Kindern, die nicht auf Medikamente ansprechen und für verschiedene seltene Stoffwechselstörungen, insbesondere Kohlenhydratstoffwechselstörungen, empfohlen werden. Ob auch Menschen mit Multipler Sklerose davon profitieren können? Diese Frage ist derzeit (noch) offen. Eine Studie aus

dem Jahr 2015 in Deutschland deutet wohl darauf hin. Sie dauerte jedoch nur sechs Monate und umfasste nur 60 Personen. Die Datenlage ist damit bei weitem noch nicht ausreichend, um solche Hinweise wissenschaftlich zu untermauern.

**MS-Aktuell:** Worauf ist zu achten, wenn sich Menschen mit Multipler Sklerose ketogen ernähren?



Foto: Dan Gold, Unsplash

**Dr. Gabriele Leitner:** Wenn sich Menschen mit Multipler Sklerose dennoch ketogen ernähren, sollten sie folgende Punkte beachten: Ketone im Blutkreislauf können Müdigkeit verursachen und speziell zu Beginn der Kostumstellung das Fatigue Syndrom verstärken. In der ketogenen Ernährung werden nicht nur

verarbeitete Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehle weggelassen, sondern auch komplexe, ballaststoffreiche Kohlenhydrate, die Vitamine und Mineralstoffe liefern. Das Risiko für Mangelerscheinungen ist damit auf Langzeit auf jeden Fall gegeben. Zudem kann die Verringerung der Ballaststoffe die Problematik einer Verstopfung verstärken. Auch unter ketogener Ernährung ist ein ausgewogenes Fettsäureverhältnis (Omega 6 : Omega 3) anzustreben und auf Transfettsäuren aus Fertigprodukten und Fastfood zu verzichten – für den Laien sicher eine Herausforderung, die auf Langzeit mit einer massiven Einschränkung der Lebensmittel- und Speisenwahl verbunden ist und ein Außer-Haus Essen bzw. Essen in Gesellschaft massiv erschwert.

# Lass uns was Gutes tun



Gemeinsam mit Dir unterstützen wir pro verkaufter SpeediCath® Compact Eve Packung die Pink Ribbon Aktion 2019 der Österreichischen Krebshilfe.

Das Pink Ribbon, die rosa Schleife, ist das sichtbare Zeichen der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen. Sie ist Ausdruck der Hoffnung auf Heilung und eine gegenseitige Erinnerung an die Wichtigkeit der Früherkennung von Brustkrebs.

Mehr Informationen findest Du unter [www.coloplast.at/pink-ribbon](http://www.coloplast.at/pink-ribbon)

**MS-Aktuell:** Welche langfristigen Veränderungen sind durch die Ernährungsumstellung zu erwarten?

**Dr. Gabriele Leitner:** Diese Frage ist schwer zu beantworten, da es derzeit, wie bereits erwähnt, keine Langzeitstudien zur ketogenen Ernährung bei Multipler Sklerose gibt. Unser Körper ist anpassungsfähig, daher ist anzunehmen, dass es durch die Ketose zu Stoffwechselveränderungen kommt. Durch extrem kohlenhydratarmer Ernährung etwa verlernt unser Körper, wie er Kohlenhydrate verwertet. Die nötigen Enzyme, Transporter, sonstige Proteine und Hormone zur Kohlenhydratverwertung werden abgebaut bzw. nur mehr in geringerem Ausmaß gebildet. Welche Veränderungen das für Organe wie beispielsweise die Bauchspeicheldrüse hat, wissen wir nicht. Schleimstoffe, die unsere Organe und Gewebe schützen und deren Produktion von Zuckermolekülen (Glykoproteinen) abhängig ist, können auf Dauer nicht ausreichend produziert werden. Da Obst und Gemüse aufgrund des oft hohen Anteils an Kohlenhydraten nur selten konsumiert werden, ist eine Unterversorgung mit einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen ohne Supplemente nicht zu vermeiden. Auch kann der niedrige Ballaststoffanteil unser Mikrobiom wesentlich verändern und unter anderem ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs verursachen. Durch die verhältnismäßig hohen Eiweiß- und Fettanteile ist ein Anstieg des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wahrscheinlich. |

## Wichtig!

Eine Umstellung auf ketogene Ernährung darf nie auf eigene Faust, sondern nur unter ärztlicher Beobachtung und begleitet von einer Ernährungsfachkraft (Diätolgie/Diätologin) durchgeführt werden!



## Symposium: Yoga, Meditation und Multiple Sklerose

Beim MS-Frühjahrsymposium im Wiener AKH erlebten die Teilnehmenden Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.

Am 6. April 2019 fand im AKH Wien das Symposium „Yoga, Meditation & Multiple Sklerose“ statt, bei dem Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek wissenschaftliche Studien vorstellte und Mag. Walter Klocker das Publikum in die Welt der Asanas und Pranayamas einführte. |

Den Video-Mitschnitt des Symposiums finden Sie in unserem Youtube-Kanal unter <http://bit.ly/2Jaj4tA>.



Beim MS-Herbstsymposium am 19. Oktober widmen wir uns dem Thema „**Kognition bei Multipler Sklerose**“. Nähere Informationen stellen wir auf unserer Website unter [www.msges.at](http://www.msges.at) bereit.



Kognition bei Multipler Sklerose

19. OKTOBER 2019

AKH WIEN

Vortragende:

Prim. Univ.-Prof. Dr. Elisabeth Ferti  
Priv.-Doz. Mag. Dr. Gisela Pusswald, MSc

## Notizen

Wir sind für Sie da! Unter der Hotline 0800/311 340 erreichen Sie uns kostenfrei aus ganz Österreich!

Für **Adressänderungen** senden Sie bitte ein E-Mail an [office@msges.at](mailto:office@msges.at) oder rufen Sie an unter: **01 409 26 69-10**.

**Danke!**

Unser Magazin braucht Ihre Unterstützung!  
Wenn Sie unsere Arbeit wichtig finden, freuen wir uns über Ihre Anerkennung in Form einer Spende.

**Multiple Sklerose Gesellschaft Wien**  
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996

**Vielen Dank!**



### Newsletter

Unser Newsletter dient dazu, Sie zielgerichtet und kostengünstig mit Informationen zu versorgen. Sobald Sie sich auf unserer Webseite für den Newsletter angemeldet haben, senden wir Ihnen ein E-Mail mit einem Link zur Bestätigung der Anmeldung. Das Abo des Newsletters können Sie jederzeit stornieren. Senden Sie Ihre Stornierung bitte über den Button „unsubscribe“ direkt im Newsletter oder an die E-Mail-Adresse [office@msges.at](mailto:office@msges.at). Wir löschen anschließend umgehend Ihre Daten im Zusammenhang mit dem Newsletter-Versand.

Wir freuen uns mit Ihnen in Kontakt zu sein!



## Am günstigsten parken Sie bei uns!

**CONTIPARK**  
InterparkingGroup

<b>1</b>	Tiefgarage <b>Am Museumsquartier</b> Museumsplatz 1	pro Stunde 2,00 € mit P Card nur 1,00 € pro Tag 14,00 € mit P Card nur 6,00 €
<b>2</b>	Tiefgarage <b>Kärntnerring</b> Mahlerstraße 6-8	pro Stunde 3,00 € mit P Card nur 1,50 € pro Tag 22,00 € mit P Card nur 10,00 €
<b>3</b>	Tiefgarage <b>Karlsplatz</b> Matiellistraße 2-4	pro Stunde 2,00 € mit P Card nur 1,00 € pro Tag 12,00 € mit P Card nur 6,50 €

## Ausflug für Mitglieder: Duftendes Waldviertel

Blicken Sie bei unserem Ausflug ins Kräuterdorf Sprögnitz hinter die Kulissen der Kräuter- und Tee-Produktion, holen Sie sich am Bio-Bauernhof „Frei-Hof“ nützliche Tipps für den eigenen Gemüsegarten und kosten Sie sich im Bio-Gasthaus Leibspeis' durch die regionale Produktvielfalt!

SONNENTOR gilt seit über 30 Jahren als Pionier in der Bio-Branche. Vor allem die bunten Produktinnovationen im Tee- und Gewürzsortiment haben das Waldviertler Unternehmen international bekannt gemacht. Seit 2017 trägt das Sonnentor Erlebnis des Waldviertler Kräuter-spezialisten das Qualitäts-siegel der „Top-Ausflugs-ziele Niederösterreichs“.

### Kräuter riechen beim Betriebsrundgang

Bei der Führung durch die nach frischer Pfefferminze, orientalischem Kurkuma und würzigem Rosmarin duftenden Produktion wird uns die Entstehung der Tees und Gewürze ermittelt. Vor der Haustüre befinden sich ein Kräutergarten und ein Kräuterwanderweg.

### Frei-Hof – Das Leben ist ein Bauernhof

Der Bio-Bauernhof Frei-Hof wird unter der Prämisse eines natürlichen Kreislaufs in permakultureller Bewirtschaftung mit Kräutern, Blüten, Obst- und Gemüsesorten kultiviert. Das immer wiederkehrende Leben, das der-Natur-ihren-Lauf-Lassen und das Sich-Zeit-Nehmen, um zu verstehen, sind dabei wichtige Bestandteile.

**Natur schmecken im Bio-Gasthaus Leibspeis'**  
Genuss und Gastlichkeit – ganz in Bio. So lautet das Motto, dem sich das Bio-Gasthaus Leibspeis'



Kräuter riechen, Natur schmecken und Ideen erleben beim Waldviertler Bio-Pionier.

verschrieben hat. Neben Klassikern der österreichischen Hausmannskost, wie z. B. Gulasch vom Waldviertler Blondvieh, können Sie auch aus einem umfassenden veganen oder vegetarischen Speisenangebot wählen. |

**18. September 2019**  
**Kräuterdorf Sprögnitz: Sonnentor**

**Treffpunkt:**  
07:30 Uhr, Wien Westbahnhof  
**Anmeldung:**  
Tel. 0800 311 40,  
E-Mail: anmeldung@msges.at

**Anmeldeschluss:**  
09. September 2019

## Welt-MS-Tag 2019: #sichtbarwerden

Am 29. Mai, dem Vortag des Welt-MS-Tages, wurden im AKH Wien Werke von Künstlerinnen und Künstlern ausgestellt, in denen sie unsichtbare Symptome und Auswirkungen von Multipler Sklerose darstellen.

Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger, Leiter der Universitätsklinik für Neurologie, MedUniWien und Vorsitzender der Multiple Sklerose Forschungsgesellschaft, begrüßte die zahlreichen Gäste und eröffnete die Ausstellung. Anschließend hielt der Präsident der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien, Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, eine Rede über die Bedeutung des Welt MS Tages.

### 71 Bilder, eine Skulptur und fünf Texte

An der Ausstellung beteiligten sich Julia Zauner • Gorica Jeremic • Katja Putzer • Gerhard Zimmermann • Marco Rincione & Francesco Chiappara • Ullrich Walljasper • Monika Chytil • Walter Wegger • Johanna Metzler • Yvonne Zangerl • Heinz René Wolter • Ronny Bernscherer • Jennifer B. Wind • Josefina „Joe“ Danzinger • Anja Krystyn • Caroline Régnard-Mayer • Corinna S. • Mark Knietsch und Silke Lutz.

### Get-together im MS-Beratungszentrum

Am Nachmittag lud die MS-Gesellschaft Wien zu einem Fest im Beratungszentrum. |



v. l. n. r.: Karin Krainz, Alexander Vogt, Kerstin Huber-Eibl, Katharina Schlechter



v. l. n. r.: Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Karin Krainz, Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger



**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: Mag. Kerstin Huber-Eibl,  
Karin Krainz-Kabas, Dr. Anja Krulis, Sandra Skrebic  
Druck: agensketterl Druckerei/2540 Bad Vöslau  
Grafik: Florian Spielauer  
Datenschutzhinweis: <http://www.msges.at/service/datenschutzhinweis/>  
ZVR: 182581531

Österreichische Post AG Postamt 1090 Wien / Sponsoring.Post: SP 16Z040684 N  
Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

MS-Informationen 01/2019