

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 60/März 2020



Beim 67. TGM-Ball wurde mit MS-Ribbons Awareness für Menschen mit Multipler Sklerose geschaffen. Ein herzliches Dankeschön unseren MS-Awareness-Botschafterinnen Melanie Kabas (links im Bild) und Lea Kohl für ihren unermüdlichen Einsatz



Marie Curie

ist die einzige Frau unter vier Personen, die zweimal mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurden, und eine von zwei Personen, die den Preis in unterschiedlichen Fachgebieten erringen konnten. Diese vielseitige Wissenschaftlerin sagte zum Thema Angst: „Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man die eigene Angst versteht.“

Angst schnürt uns ein, lähmt unsere Gedanken, zieht unsere ganze Aufmerksamkeit zu sich. Und dennoch ist es nicht die Abwesenheit von Angst, die uns das Leben erleichtert, sondern das Wissen um die eigenen Lebensängste, ihre Herkunft, ihre Mechanismen, ihre Ausprägung. Dieses Wissen macht uns frei. Frei und gewappnet all jenen Ereignissen oder Personen gegenüber, die unsere Ängste schüren (wollen) und die damit unsere Freiheit gefährden. Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sich dem Thema annähern wollen, halten Sie Ausschau nach unserer dreiteiligen Serie zum Thema Angst, in dieser Ausgabe ab Seite 10.

Neue Forschungsergebnisse zu Ausdauer- und Koordinationstraining sowie den Aufruf zur Teilnahme an einer Studie zu Lichttherapie finden Sie auf der Seite 7.

Wenn das Jahr mit zwei Spendeninitiativen beginnt, kann es nur ein gutes werden. Ich bedanke mich sehr herzlich bei unseren Unterstützerinnen und Unterstützern und freue mich, dass wir über die beiden Spendeninitiativen ausführlich auf den Seiten 3 bis 5 berichten dürfen.

So viel Herzenswärme und Verständnis für andere lässt uns mutig und zuversichtlich in die nahe Zukunft blicken. Und so begegnen uns in diesem Heft mit Angst und Mut – die beiden Seiten ein und derselben Medaille.

Herzlich

Ihre 

Karin Krainz

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

Inhalt

Nein, Danke	3
<i>Kolumne von Anja Krystyn</i>	
Charity	4
<i>Kunst für Bewegung</i>	
Charity	6
<i>TGM-Ball</i>	
Aus der Forschung	7
<i>Training bei MS</i>	
Literatur aus Wien	8
<i>Maske der Schuld</i>	
Neuartiges Coronavirus	9
<i>Was Menschen mit MS wissen sollten</i>	
Angst	10
<i>Teil 1 der Serie</i>	
Studie	11
<i>Lichttherapie</i>	
Frühjahrsymposium	12
<i>Diagnose und Therapie der MS</i>	



Von innen und außen

Kolumne von Anja Krystyn

Nein, danke.

Vor kurzem wurde ich zu einem Geburtstagsfest bei Verwandten eingeladen, die ich schon lange nicht gesehen hatte. Sie wohnen in einer abgelegenen Gegend.

„Diesmal musst du unbedingt kommen.“, sagte meine Cousine am Telefon. „Es ist ein runder Geburtstag, wer weiß, wie lange die Tante noch da ist, wir freuen uns wahnsinnig auf dich!“

Natürlich verstehe sie, dass die lange Anfahrt für mich anstrengend sei, weil die Krankheit mich schnell erschöpfe. Deswegen sollte ich in ihrem Landhaus übernachten und erst am nächsten Tag zurückfahren. Meinen Einwand, dass im Haus nichts behindertengerecht und der Trubel der Feier für mich stressig sei, ließ sie nicht gelten. „Jaja, aber wir werden dir helfen, diesmal ist es wirklich wichtig. Alle wären sehr enttäuscht, wenn du nicht kommst.“

Ich bekam schlechtes Gewissen. Sie lassen mich immer schön grüßen und fragen, ob sie etwas für mich tun können. Meine Absage würde sie vor den Kopf stoßen. Dieses eine Mal sollte ich mich überwinden und hinfahren, auch wenn das Ganze mir keinen Spaß machte und es mir danach schlecht gehen würde. Egal, irgendwie müsste ich es schon schaffen. Ich sagte also zu, wollte zwei Stunden bleiben und am selben Abend wieder zurückfahren.

Nach dem Telefonat beruhigte sich mein schlechtes Gewissen. An seine Stelle trat ein mulmiges Gefühl, das ich von früher kenne. Den anderen ein gutes Gefühl geben, indem ich den Konflikt zu deren Gunsten löse, auch wenn ich dabei leide. Disziplin war immer meine Stärke. Selbst in meinem jetzigen

Zustand will ich nicht zur Mimose werden, auf die jeder Rücksicht nehmen muss.

„Bist du verrückt?“, ruft meine Freundin, als ich ihr das Problem schildere. „Du bist schwer krank und willst dich immer noch für andere fertigmachen? Glaubst du, sie lieben dich dann mehr? Vergiss es.“

So direkt hat es mir noch niemand gesagt. „Wie soll ich es ihnen erklären?“, frage ich ratlos.

„Sag einfach Nein, ohne Erklärung.“, meint sie. Als ob das so einfach wäre. Als kranker Mensch, der auf Hilfe angewiesen ist, lernt man vor allem das Wort „Danke“. Sich mit einem klaren Nein gegen scheinbar gut Gemeintes abzugrenzen, habe ich verlernt. Dabei sollte es für jeden Menschen normal sein, etwas abzulehnen, das einem schadet oder wozu man einfach keine Lust hat.

Warum hat das kleine Wörtchen „Nein“ so einen schlechten Ruf? Weil manche Leute gut darin sind, einen mit ihren Wünschen zu überrumpeln. Entweder du stimmst mir zu, nimmst meine Hilfe an, machst, was ich will, oder du bist mein Feind. Sich dagegen energisch zu wehren, heißt Konflikt. Den wollen viele nicht und geben lieber klein bei. Ein Fehler, denn das Problem wird nicht gelöst, nur in mein Inneres verlagert, wo es Unruhe stiftet.

Ich bin nicht zum Familienfest gefahren. Ob meine Absage verstanden wurde, weiß ich nicht. Das Gesprächsklima am Telefon ist weiterhin gut, mein schlechtes Gewissen ist verflogen. Jemand, dem ich wirklich wichtig bin, wird keine großen Anstrengungen von mir verlangen. Und wenn doch, dann lohnt es sich, das „Nein“ zu üben. Ein klares, freundliches Statement, das Beziehungen besser und ehrlicher macht. |

Kunst für Bewegung

Dank einer großzügigen Spende der Aquarellmalerin Doris Granger ist der Fortbestand der Bewegungsgruppen 2020 für Menschen mit Multipler Sklerose gesichert.

Doris Grangers Vernissagen sind äußerst beliebt, was sich auch in der Zahl der verkauften Bilder niederschlägt. Seit 2003 spendet die Künstlerin, deren Schwester an Multipler Sklerose erkrankte, sämtliche bei ihren Ausstellungen lukrierten Einnahmen an die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien. Bei der letzten Vernissage im Jänner 2020 wurden Aquarelle im Wert von EUR 3.380,00 verkauft, die für den Weiterbestand der Bewegungsgruppen für Menschen mit MS verwendet werden.



Doris Grangers Schwester war von Multipler Sklerose betroffen. Aus diesem Grund setzt sich das Ehepaar Granger für Menschen mit Multipler Sklerose ein.

Auf die Frage von MS-Aktuell nach ihrem Werdegang, erzählt Doris Granger von ihrer Kindheit und Jugend, die sie in Prag verbracht hat. In dieser von zahlreichen Entbehrungen geprägten Zeit hielt sie sich oft am Zeichenstift fest, der aus Mangel an Beschäftigungsalternativen lange ihr Begleiter sein sollte. Am meisten vermisste die gebürtige Wienerin in ihrer Jugend die Eltern: Den im Alter von 40 Jahren ermordeten Vater und die nach Auschwitz deportierte Mutter. Nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs konnte Doris nach langer Suche ihre geliebte Schwester, deren Füße inzwischen von Erfrierungen beeinträchtigt waren, und ihre Mutter, die das Konzentrationslager überlebt hatte, in die Arme schließen.

1949 zog jener Teil der Familie, der den Holocaust überlebt hatte, wieder nach Wien: Doris heiratete Robert Granger, der die Kriegszeit in England verbracht hatte, während ihre Schwester mit ihrem Mann, dem österreichischen Handelsdelegierten in Frankreich, nach Paris zog. Zu diesem Zeitpunkt stand bei Doris' Schwester bereits die Diagnose Multiple Sklerose fest. Trotz zunehmender Einschränkungen war der Alltag in Paris bewältigbar, denn das Paar konnte die Pariser Wohnung mit einem Lift erreichen.



Karin Krainz, Robert Granger, Doris Granger, Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek

„Heute eine Selbstverständlichkeit, vor Jahrzehnten eine Ausnahme“, betont Frau Granger.

Bleistift, Pinsel und Nadel

Kurz nach ihrer Rückkehr nach Wien beschloss die junge Frau, die bereits in Prag leidenschaftlich gezeichnet hatte, sich an der künstlerischen Volkshochschule einzuschreiben. Dort kam sie erstmals mit der Aquarellmalerei in Berührung. Diese Leidenschaft sollte sie nie wieder loslassen.

„Ich hatte zuvor stets mit Bleistift gezeichnet. Und nun sollte ich ein Stillleben malen! Stellen Sie sich mal vor: Weiße Eier auf einem weißen Teller!“ lacht die Künstlerin, als sie von ihren Anfängen mit der



Der Wiener Musikverein © Doris Granger

Malerei erzählt. Das war jedoch nicht die größte Herausforderung: „Ich hielt auch noch das Papier schief, natürlich liefen die Aquarellfarben nach unten.“

Mittlerweile stellen auch die kompliziertesten Motive keine Hürde mehr dar, weder beim Malen noch beim Nähen. Die vielseitige Künstlerin absolvierte nämlich die Modeschule Hetzendorf. Nach dem Abschluss betrieb sie mit ihrem Mann Robert jahrzehntelang das traditionsreiche Tuchhaus Silesia in der Wiener Innenstadt.

Mehr als 60 Jahre und hunderte Aquarelle später treffen sich das Ehepaar Granger und die Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien zur Spendenübergabe. Sie unterhalten sich über Malerei und Doris Grangers zweite Leidenschaft – das Schneidern – sowie die Schönheit der Stadt Wien. „Meine Frau liebt einfach das Schöne“, schwärmt Robert Granger.

„Sie zerlegt sogar neu erworbene Kleidung in ihre Bestandteile, um daraus Neues zu kreieren“, erklärt er schmunzelnd.

Hommage an den Musikverein

Neben Stillleben entstehen im Atelier in der Hinterbrühl und auf Reisen zunehmend Landschaftsbilder. So ziert das Titelbild des jährlich von Doris und Robert Granger herausgegebenen Kalenders in diesem Jahr ein Aquarell von Österreichs traditionsreichstem Konzerthaus, dem Musikverein. Seit Jahrzehnten besucht die Künstlerin die Konzerte der Wiener Philharmoniker im Großen Musikvereinsaal. |

Im Namen unserer Mitglieder bedanken wir uns herzlich bei Doris und Robert Granger, sowie allen Spenderinnen und Spendern, die diesen großzügigen Beitrag ermöglicht haben!

Charity-Aktion: TGM-Ball 2020

Beim TGM-Ball im Wiener Rathaus wurden EUR 3.000,00 zugunsten der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien gespendet.

Der TGM-Ball wurde von den technischen Wiener Schulen HTL TGM, HTL Spengergasse, HBLVA Rosensteingasse, HGBLVA die Graphische und den Modeschulen Herbststraße, Michelbeuern und Hetzendorf veranstaltet. Beim 67. TGM-Ball, der am 15. Februar 2020 im Wiener Rathaus stattfand,

StR Ing. Norbert Pay, Generalsekretär, des Verbandes der Technologinnen und Technologen, übergibt einen Spendenscheck über EUR 3.000,00 an OA Dr. Helmut Rauschka, Vorstandsmitglied der MS-Gesellschaft Wien



wurden Spenden zugunsten der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien gesammelt. Initiiert hatte die Charity-Aktion Stefan Strömer vom Verband der Technologinnen und Technologen, der im Sommer des Vorjahres mit der Diagnose Multiple Sklerose konfrontiert wurde.

Wir bedanken uns herzlich beim Generalsekretär des TGM-Absolventenverbandes, StR Ing. Norbert Pay, der Strömers Idee unterstützt und den großen Erfolg der Spendenaktion zugunsten der MS-Gesellschaft Wien ermöglicht hat. Unser Dank gilt vor allem auch den Besucherinnen und Besuchern des Balls und natürlich dem Initiator Stefan Strömer. |

Anzeige

«Dank SpeediCath® Compact Eve kann ich wieder spontan sein und habe meine Unabhängigkeit zurück, die jeden Tag wächst.» Lisa

Seit 5 Jahren verändert SpeediCath® Compact Eve Leben

SpeediCath® Compact Eve wurde entwickelt, um Frauen den Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten, ohne dabei Kompromisse bei der Hygiene oder der Funktionalität einzugehen.

Seit seiner Einführung vor fünf Jahren hat SpeediCath® Compact Eve tausenden von weiblichen Katheternutzern geholfen, förderte Selbstvertrauen und erhöhte die Akzeptanz der Katheterisierung.

Bestellen Sie jetzt kostenlose SpeediCath® Compact Eve Muster.

 www.coloplast.at/eve
 01 707 57 51 54
 beratungsservice.at@coloplast.com



 **Coloplast**

Coloplast GmbH
Thomas-Kleist-Platz 10
1030 Wien

www.coloplast.at

Aus der Forschung

Ausdauer- und Koordinationstraining bei MS

In einer aktuellen Interventionsstudie wurden positive Effekte von Ausdauer- bzw. Koordinationstraining auf die Schlafqualität und depressive Symptome bei Frauen mit Multipler Sklerose festgestellt, jedoch nicht auf das persönliche Empfinden gegenüber Unsicherheiten und das Ausmaß von Fatigue und Parästhesien. Auch bei den Teilnehmerinnen des aktiven Kontrollprogramms konnte eine Linderung von MS-Symptomen bemerkt werden, jedoch nicht so ausgeprägt wie bei jenen der beiden Sportgruppen.

Es ist schon lange bekannt, dass sich bei Menschen mit Multipler Sklerose (MS) körperliche Aktivität günstig auf das psychische Wohlbefinden auswirkt. Mit einer aktuellen Studie versuchten Forschende aus der Schweiz und dem Iran herauszufinden, welchen Einfluss körperliche Aktivität auf mit MS einhergehender Symptomatik wie Depressionen, Fatigue, Schlafstörungen, Parästhesien (Sensibilitätsstörungen) und das persönliche Empfinden gegenüber Unsicherheiten hat. Konkret untersuchten sie, ob Ausdauertraining oder koordinatives Training einer aktiven Kontrollbedingung überlegen ist.

Methoden

Insgesamt nahmen an der Interventionsstudie 92 Frauen mit der Diagnose Multiple Sklerose teil. Das mittlere Alter der Teilnehmerinnen war 37,36 Jahre, der mittlere EDSS-Grad betrug 2,43. Die Probandinnen wurden nach dem Zufallsprinzip entweder einem Ausdauertraining, einem Koordinationstraining oder einer aktiven Kontrollbedingung zugeordnet. Zu Studienbeginn, nach vier und nach acht Wochen füllten die Studienteilnehmerinnen Fragebögen zu den Themen Schlaf, Depression, Müdigkeit, Parästhesien und ihrem Empfinden gegenüber Unsicherheiten aus. Sowohl die Trainingseinheiten als auch die Treffen der aktiven Kontrollgruppe fanden dreimal pro Woche für jeweils 45 Minuten statt.

Ergebnisse

Schlafbeschwerden und Depressionssymptome nahmen in allen drei Gruppen ab, in den Trainingsgruppen jedoch stärker als in der aktiven Kontrollgruppe. Im Zeitverlauf und zwischen den einzelnen Gruppen wurden keine Veränderungen hinsichtlich Fatigue, Parästhesien und dem Empfinden gegenüber Unsicherheiten beobachtet.

Schlussfolgerungen

Ausdauer- und Koordinationstraining haben das Potenzial, einige Aspekte der kognitiv-emotionalen Verarbeitung positiv zu beeinflussen, während sich auch eine aktive Kontrollbedingung positiv auswirken dürfte. |



Foto: Turngruppe der MS-Gesellschaft Wien

Ausdauer- bzw. Koordinationstraining wirken sich bei Menschen mit MS positiv auf Schlafqualität und depressive Symptome aus.

Dena Sadeghi Bahmani, Nazanin Razazian, Vahid Farni, Mostafa Alikhani, Faezeh Tatari, Serge Brand: Compared to an active control condition, in persons with multiple sclerosis two different types of exercise training improved sleep and depression, but not fatigue, paresthesia, and intolerance of uncertainty. Multiple Sclerosis and Related Disorders Volume 36, November 2019, 101356. doi:10.1016/j.msard.2019.07.032

Literatur aus Wien

Maske der Schuld

Nach der „Maske der Gewalt“ erschien mit der „Maske der Schuld“ der zweite Band der Thriller-Reihe von Jennifer B. Wind. Die von Multipler Sklerose betroffene Bestseller-Autorin widmet einen langen Handlungsstrang einer Frau, die sich aufgrund ihrer MS-Erkrankung in eine Reha-Einrichtung begibt.

Textausschnitt: Reha, Tag 8

Ihre Fußsohlen brennen. Die nun bereits dritte Nordic-Walking-Einheit war anstrengend. Der Trainer meinte, das wäre nur am Anfang so, weil die Bewegungen neu für sie waren. Es wird nicht besser werden. Es ist nicht ihre erste Reha, es ist bereits ihre vierte. Sie liegt auf dem Bett und starrt zur Decke. Bloß eine Stunde Zeit, um sich zu erholen, dann steht Wassergymnastik auf dem Plan. Wassergymnastik, wiederholt sie innerlich und seufzt. Sie hofft, es käme zu keinem unangenehmen Zwischenfall, so wie zwei Jahre zuvor. Diese Leichtigkeit, mit der ihr Körper im Wasser schwebt, die fehlt ihr an Land, wo sie sich eher wie ein Walfisch vorkommt oder ein Seelöwe, der sich mit Watschelbewegungen ungenau fortbewegt. Dieses Wanken von links nach rechts, wenn sie geht, sieht aus, als hätte sie einige Biere intus. Auf der Straße wurde ihr auch von Fremden vorgeworfen, eine Alkoholikerin zu sein. Sie trinkt nie, aber die Menschen interessiert das nicht. Genauso wenig, wie die Schwierigkeit, morgens aus dem Bett zu kommen, weil sich ihr Körper bleischwer anfühlt. Obwohl sie nicht übergewichtig ist. Im Gegenteil, sie ist zu dünn für ihre Größe, trotzdem kann sie ihr Gewicht kaum tragen. Aber im Wasser, da wird alles so leicht. Sie kann ihre Beine bewegen, schmerzfrei und nach allen Seiten drehen.

Das Wasser kühlt zudem ihre brennende Haut. Sie liebt es. Deshalb hat sie bei der Aufnahme gelogen. Eher etwas verschwiegen. Eine Sache beim Aufnahmebogen einfach nicht angekreuzt. Es wird alles gut gehen. Sie stellt sich den Wecker. Falls sie einschlafen sollte, wird der Wecker sie rechtzeitig daran erinnern, zum Pool zu gehen, wie die letzten Male. Den Badeanzug hat sie schon an. Alles wird leicht werden. Sie schließt die Augen und denkt an das

Meer. Sehnsucht. Sie sieht sich selbst lachend im Meer stehen und winken. Ihre Locken werden vom Wind verwirbelt. Der Bikini gibt den Blick auf ihren Bauch frei, der sich wölbt. Mit verhangenem Blick streicht sie darüber und hört den Mann ebenfalls lachen.

Das Glück ist greifbar und wärmt das Herz. Doch sie weiß, dies ist nur ein Vexierbild aus alten Tagen ist, beinahe wie ein vergilbtes Foto in einer verstaubten Schuhschachtel. Nie wieder würde es so sein. Nie wieder annähernd. Zum Klang des Wellenrauschens schläft sie ein. Eine einzelne Träne rinnt dabei über ihre Wange. Das Auge weint dem Glück nach. |



Jennifer B. Wind: Die Maske der Schuld
Der zweite Richard-Schwarz-Thriller.
Edition M., 360 Seiten, 9,99 EUR,
ISBN: 978-2-9198-0415-3

Auf unserer Website finden Sie unter <https://bit.ly/2w0xmZk> weitere Textausschnitte.

Wir verlosen drei signierte Exemplare der „Maske der Schuld“. Bitte schreiben Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Buchverlosung“ an office@msges.at und geben Ihren Namen und Ihre Adresse bekannt. Ihre Daten werden ausschließlich für die Verlosung verwendet.

Neuartiges Coronavirus

Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Barbara Kornek, Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien, informiert über das neuartige Coronavirus

Das „neuartige Coronavirus“, von der Weltgesundheitsorganisation als SARS-CoV-2 bezeichnet, ist in aller Munde. Mit welchen Fragen wenden sich Patientinnen und Patienten in der MS-Ambulanz im Wiener AKH an Sie?

Univ.-Prof. Dr. B. Kornek: Die am meisten gestellte Frage ist jene, ob MS-Betroffene ein höheres Risiko haben, sich mit dem Virus zu infizieren und intensivere Vorsichtsmaßnahmen treffen sollen als Menschen, die nicht an MS erkrankt sind.

Wie wirken sich Medikamente zur Behandlung der MS auf die Abwehrkraft aus?

Univ.-Prof. Dr. B. Kornek: Bislang ist nicht bekannt, wie sich dieses neue Corona-Virus auf MS-Betroffene auswirkt.

Im Rahmen der MS-Behandlung kommen Medikamente mit immunmodulierendem Wirkmechanismus und Immunsuppressiva zum Einsatz. Erstere, dazu gehören in erster Linie die Interferon-beta Präparate und Copaxone®, führen nicht zu einer nennenswerten Unterdrückung des Immunsystems, und es besteht daher auch – nach derzeitigem Stand – kein erhöhtes Risiko. Menschen mit MS, die Medikamente erhalten, die das Immunsystem teilweise unterdrücken, können ein gering erhöhtes Risiko für Komplikation im Rahmen von Viruserkrankungen haben. Dieses liegt jedoch im einstelligen Bereich.

Welche Vorsichtsmaßnahmen sollten Menschen mit MS treffen, um sich vor einer Ansteckung zu schützen?

Univ.-Prof. Dr. B. Kornek: Das neuartige Corona-Virus kann Fieber, Husten und Atembeschwerden verursachen und zu einer Lungenentzündung führen.

Die WHO nennt einige Maßnahmen, um sich vor einer Infektion zu schützen:

- Waschen Sie Ihre Hände häufig mit einem alkoholischen Handreiniger oder mit Seife und Wasser.
- Bedecken Sie beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem gebeugten Ellbogen oder Gewebe.
- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zwischen sich und anderen Personen, insbesondere jenen, die husten und niesen.
- Vermeiden Sie das Berühren von Augen, Nase und Mund.
- Beachten Sie die Empfehlungen zur Lebensmittelsicherheit, indem Sie verschiedene Schneidebretter für rohes Fleisch und gekochte Lebensmittel verwenden und sich zwischen den Handgriffen die Hände waschen.

Es ist wichtig, den Kontakt mit Personen zu vermeiden, die möglicherweise in einem Gebiet leben oder reisen, in dem SARS-CoV-2 im Umlauf ist. Derzeit sind die Risiko-Regionen Asien und Italien.

Wohin können sich MS-Betroffene bei Fragen wenden?

Univ.-Prof. Dr. B. Kornek: Das Ministerium für Soziales und Gesundheit hat eine Hotline eingerichtet: Coronavirus-Hotline: 0800 555 621

Darüber hinaus kann bei Fragen der behandelnde Arzt/Ärztin kontaktiert werden. |



Univ.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Barbara Kornek, Präsidentin der MS-Gesellschaft Wien

Angst hat Potential – Teil 1: Was ist Angst?

Wissenswertes und Gedanken zum konstruktiven Umgang mit einem schwierigen Gefühl

Von Mag. Karin Wunderlich, Personenzentrierte Psychotherapeutin

Wir alle kennen natürlich Angst. Manche von uns mehr, andere weniger, aber fremd ist sie niemandem. Gäbe es sie nicht, so wäre das erst einmal sehr erleichternd, letztlich aber ein Problem.

Wie ihr naher Nachbar, der Schmerz, ist Angst Teil unseres genetisch verankerten Alarm- und Notfallsystems. Etwas aus der Urzeit – auch Tiere haben Angst. Die Traumatherapie-Pionierin Luise Reddemann nennt sie die „innere Fähigkeit, Gefahren zu spüren und auf sie zu reagieren“. Denn so unangenehm es ist, Angst erleben zu müssen: Sie ist eine wichtige Kompetenz. Nicht nur „normal“, sondern (über)lebensnotwendig. Sie schärft die Sinne, ruft zur Vorsicht, hilft uns, schnell rettende Maßnahmen zu ergreifen.

Körperlich gesehen sind bei Angst zunächst entwicklungsgeschichtlich sehr alte Hirnregionen aktiv, insbesondere das limbische System mit dem Hippocampus und den Mandelkernen („Amygdala“) sowie das Stammhirn, unser „Reptiliengehirn“. Reaktionen des autonomen Nervensystems werden ausgelöst, und Hormone wie Adrenalin und Cortisol dominieren das Geschehen. Puls und Atmung werden schneller, die Muskeln sind angespannt, das Schmerzempfinden setzt aus. Verdauung, Wachstum oder auch das Immunsystem werden hintangestellt. Alles ist bereit zu „fight or flight“, Kampf oder Flucht, manchmal auch zum „freeze“, zur Schreckstarre.

In der Stressforschung wird Angst meist als dreiteiliger Ablauf dargestellt: es gibt einen Auslöser („Stimulus“), die Angstverarbeitung, und das entsprechende Verhalten. Im günstigen Fall folgt dann die Entwarnung. Die Sicherheit ist wiederhergestellt bzw. wieder erlebbar, die Angstreaktion beendet. Gibt es keine Entspannung der Situation bzw. wiederholt sich dieser Ablauf längere Zeit hindurch immer wieder, so kommt es letztlich

zu Erschöpfung. Hier kann Eigendynamik entstehen: Bei Erschöpfung wird Belastung schneller als Bedrohung erlebt und somit zum Auslöser für Angst. Diese wiederum verstärkt die Erschöpfung. Zu den physischen und psychischen Folgen von als nicht kontrollierbar erlebter und chronischer Angst zählen z. B. Bluthochdruck, erhöhte Schmerzsensibilität, Verdauungsstörungen, chronische Müdigkeit, Aggressivität, Depression oder Suchtverhalten.

Der Mensch und die Angst

Naturgemäß unterscheidet sich menschliche Angst in vieler Hinsicht von jener anderer Lebewesen. Menschen wissen um Vergänglichkeit und ringen mit Themen wie Freiheit und Autonomie. Wir denken voraus, und oft erscheint uns etwas schon allein deshalb bedrohlich, weil es neu und unbekannt ist. Wir haben Fantasie. Als soziale Wesen sind wir auf andere Menschen angewiesen und reagieren auf deren Verhalten, wie auch auf die gesellschaftlichen Strukturen, in denen wir leben. Meist entsteht Angst dort, wo wir es mit Werten und Bewertungen zu tun haben, mit Leistungs- und sonstigen Ansprüchen, mit inneren oder äußeren Konflikten. Oder auch mit Mediendiskussionen und kollektiver Stimmung: Angst ist ansteckend. Zumindest, solange wir sie nicht bewusst machen und hinterfragen.

Berechtigt ist sie immer. So seltsam sie auf den ersten Blick wirken mag: Am Grunde des Geschehens finden sich immer Zusammenhänge. Allerdings können diese zutiefst in der persönlichen Geschichte verankert sein und dadurch für andere (und manchmal durchaus auch für uns selbst) nicht nachvollziehbar. Dabei geht es dann meist weniger um Tatsachen als um unsere Bewertung von Tatsachen: Bilder, Ideen und Ideale die aus den unterschiedlichsten Quellen stammen und von ebenso unterschiedlicher Qualität

und Aktualität sein können. Hier genauer hin zu sehen und Klarheit zu schaffen, ist häufig Grundstein für die Bewältigung von Angst. |



Foto: Alexandra Gorn, Unsplash

Teil 2 und Teil 3 der Serie „Angst hat Potential“ finden Sie in den nächsten beiden Ausgaben von MS-Aktuell.

Literatur zum Thema

- Fabian, Egon (2013): Die Angst. Geschichte, Psychodynamik, Therapie. Münster: Waxmann.
- Gapp-Bauß, Sabine (2019): Angststörungen und Panikattacken dauerhaft überwinden. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.
- Hüther, Gerald (2013): Biologie der Angst – Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn – Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kast, Verena (1996/2014): Von Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen. Freiburg: Herder.
- Psota, Georg/Horowitz Michael (2018): Angst. Erkennen – Verstehen – Überwinden. Salzburg-Wien: Residenz.
- Reddemann, Luise/Dehner-Rau, Cornelia (2004): Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Stuttgart: TRIAS.
- Riemann, Fritz (1961, 1999): Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie. München: Ernst Reinhardt.

Studienteilnehmende gesucht: Lichttherapie bei Fatigue und Tagesschläfrigkeit

Am Wiener AKH wird im Rahmen einer Studie Lichttherapie bei Fatigue-Symptomen getestet.

Lichttherapie befindet sich derzeit in Erprobung bei Fatigue und Tagesschläfrigkeit im Zusammenhang mit Multipler Sklerose. Im Rahmen einer Studie wird am Wiener AKH Lichttherapie mit einer hohen Lichtstärke (10.000 lux) mit einer Behandlung mit geringerer Lichtstärke (300 lux) verglichen.

Wie läuft die Studie ab?

Interessierte, die an der Studie teilnehmen möchten, sollten innerhalb von sechs Wochen insgesamt sieben Mal ins AKH kommen. Beim ersten Termin wird mit einem Fragebogen die Eignung für die Studienteilnahme erhoben. Anschließend erfolgt per Zufallsprinzip die Zuteilung zu einer der beiden Behandlungsgruppen. Sie erhalten für die Dauer von sechs Wochen ein Aktigraphie-Gerät, das einer Armbanduhr ähnelt und Ihren Alltag nicht beeinträchtigt. In dieser Zeit sollten Sie jeweils vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen ein Schlaftagebuch führen und viermal täglich das Ausmaß der Fatigue anhand einer Skala einschätzen. Beim zweiten Besuchstermin, zwei Wochen später, erhalten Sie ein

Polysomnographie-Gerät (Sensoren am Kopf, Rumpf und an den Beinen), das Ihren Schlaf aufzeichnet. Am Tag danach wird im Rahmen des dritten Besuchstermins die Tagesschläfrigkeit untersucht, wobei diese Untersuchung den ganzen Tag dauert und Sie erst am Abend nach Hause gehen können.

Für die nächsten 14 Tage erhalten Sie ein Lichttherapie-Gerät, das Sie täglich morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten anwenden sollen. Die Besuchstermine vier und fünf sowie sechs und sieben erfolgen wieder im Abstand von etwa zwei Wochen an jeweils zwei aufeinanderfolgenden Tagen und laufen genau gleich ab wie der zweite und dritte Besuchstermin. |

Für weitere Informationen zur Studie oder zur Vereinbarung einer persönlichen Vorbesprechung rufen Sie bitte die Telefonnummer 01 40 400 34280 oder schreiben eine E-Mail an lisa.voggenberger@meduniwien.ac.at.

25. April 2020: Frühjahrssymposium

Ursachen, Diagnose und Therapie der Multiplen Sklerose

Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer und **Univ.-Doz. Dr. Assunta Dal Bianco** beschäftigen sich in ihren Vorträgen mit den Ursachen der Multiplen Sklerose und den Konsequenzen für Menschen mit Multipler Sklerose sowie mit Diagnosekriterien und Therapieleitlinien. Die letzte halbe Stunde ist für Ihre persönlichen Fragen reserviert.

Die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien veranstaltet zweimal jährlich Informationsveranstaltungen für Menschen mit Multipler Sklerose, Angehörige und Interessierte im AKH Wien. Diese Symposien mit MS-spezifischen Themen haben das Ziel, Betroffene und deren Angehörige über Aktuelles zu informieren, um unter dem Motto „Mehr verstehen. Mehr leben.“ die Lebensqualität zu verbessern. |

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich **bis 18. April 2020** per E-Mail an anmeldung@msges.at oder telefonisch unter der kostenlosen **MS-Hotline 0800 311 340** an. Bitte informieren Sie uns auch, ob Sie einen Rollstuhlplatz benötigen und ob Sie eine Begleitperson mitnehmen.



Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer,
Facharzt für Neurologie,
Präsident Österreichische
MS-Gesellschaft, Vizepräsident
MS-Gesellschaft Wien



Dr. Assunta Dal-Bianco,
Fachärztin für Neurologie

Wir danken der Firma Ströck
für das Mehlspeisen-Bufferet bei
unseren Symposien.



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, Web: www.msges.at
Für den Inhalt verantwortlich: Karin Krainz-Kabas
An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet: Karin Krainz-Kabas,
Mag. Kerstin Huber-Eibl, Mag. Karin Wunderlich, Anja Krystyn
Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare müssen
nicht mit der Meinung der Herausgeberin übereinstimmen.
Entgeltliche Einschaltungen werden mit Promotion, Werbung oder
Anzeige gekennzeichnet.
Fotos: Unsplash, MS-Gesellschaft Wien, Doris Granger, privat
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH/2540 Bad Vöslau
Grafik: Florian Spielauer
Datenschutzhinweis: 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 01/2020