

# **MS** Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien



## Sommertreffen 2024

Ausflug in den Tierpark Schönbrunn

---

## Terminkalender 2025

Die wichtigsten Ereignisse auf einen Blick

---

## Wozu Hoffnung?

Kolumne von Anja Krystyn

## Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

mit Freude präsentieren wir euch die neue Ausgabe von *MS Aktuell!* Besonders am Herzen liegt mir diesmal unsere „Wünsch-dir-was“-Umfrage, die ihr auf Seite 12 findet. Eure Rückmeldungen – sei es Lob, Kritik oder neue Ideen – helfen uns dabei, unsere Angebote besser auf eure Bedürfnisse abzustimmen. Eure Meinungen sind der Kompass, der uns den richtigen Weg weist, um euch noch besser zu begleiten.

Neben der Umfrage erwartet euch ein vielfältiges Programm: Ein Interview mit unseren Therapeutinnen beleuchtet die Bedeutung von Psychotherapie bei MS, und der Artikel zu „Brain Health – Time Matters“ gibt spannende Einblicke in die neuesten Forschungsergebnisse. Auch blicken wir auf das gelungene Sommertreffen im Tiergarten Schönbrunn zurück – ein Highlight voller schöner Momente und Begegnungen.

Diese Ausgabe soll euch nicht nur informieren, sondern auch inspirieren. Besonders der Beitrag „Wozu Hoffnung?“ regt dazu an, in herausfordernden Zeiten den Blick auf das Positive zu lenken – auf die Dinge, die uns stärken und weitertragen.

Ich lade euch ein, diese Ausgabe zu entdecken und eure Meinung mit uns zu teilen – denn gemeinsam gestalten wir eine starke MS-Community.

Herzlich  
Euer

Christian Strasser,  
Geschäftsführung  
und das Team der MS Gesellschaft Wien

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Von innen und außen<br><i>Kolumne von Anja Krystyn</i>                                       | 3  |
| Interview Psychotherapie<br><i>Raum für Resilienz</i>  | 4  |
| Brain Health – Time Matters<br><i>Frühe Diagnosen<br/>retten Lebensqualität</i>              | 6  |
| Veranstaltungen 2025<br><i>Die wichtigsten Ereignisse<br/>auf einen Blick</i>                | 9  |
| Herbstsymposium<br><i>MS &amp; die Lust am<br/>Leben und Lieben</i>                          | 13 |
| Sommertreffen im<br>Tierpark Schönbrunn<br><i>Gemeinsam Natur entdecken<br/>und genießen</i> | 15 |

# Von innen und außen

Kolumne von Anja Krystyn



## Wozu Hoffnung?

Das Feuerwerk zum Neuen Jahr verkündet Freude und Optimismus. Mit Sekt stoßen wir auf frischen Elan und das besonders holde Glück an. Alles möge gelingen!

Allerdings ist dieser Enthusiasmus recht bald verflogen, wenn der Alltag uns einholt. „Alles wird teurer, Miete, Lebensmittel, bald kann ich mir das Schnitzel im Restaurant gar nicht mehr leisten“, klagt neulich eine Freundin auf meine Frage nach ihrem Lebensgefühl. Ihre Aufzählung, was alles in ihrem Leben nicht funktioniert, drückt mich nieder. Unser Wohlstand bröckelt, hinzu kommt Frust in menschlichen Beziehungen, frustrierte Gesichter in der U-Bahn, Rücksichtslosigkeit, wohin man schaut. Von Hoffnung und Optimismus höre ich nichts.

Soll ich das alles glauben? Wenn ich als kranke Person die gleiche Einstellung zum Leben hätte, wäre ich längst untergegangen. Die Unsicherheit, wie die Zukunft für meinen Körper aussehen könnte, wie ich das Leben bewältigen soll, wo eigentlich der Sinn meines Daseins ist – all das könnte mir Grund für Pessimismus geben. Tut es aber nicht, warum? Weil sonst all meine Kraft für die Angst erschöpft würde.

Dabei gibt es genügend Gründe, mit Zuversicht nach vorne zu schauen. Unser Wohlstand gibt uns viele Möglichkeiten, das Klima zu schützen, unsere Gesundheit zu fördern, gut miteinander umzugehen. Allerdings kostet all das einige Mühe. Jeder weiß, dass man Kinder am besten motiviert, wenn man sie lobt und ihnen Mut macht, Neues oder Ungewöhn-

tes zu probieren. Lob und Zuversicht sind die besten Antriebskräfte, auch wenn etwas misslingt. Selbst auf einem Haufen Scherben kann man seine Fahne hissen und neu anfangen.

Der erwachsene Mensch funktioniert genauso, da Optimismus viel mit Gefühlen zu tun hat. Für das Immunsystem ist Optimismus ein starker Motor, ohne den viele kranke Menschen längst aufgegeben hätten. Die Hoffnung kann zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung werden, die dem Körper gesunde Energie zuführt.

Wenn ein Redner das Publikum auf seine Seite ziehen will, kann er/sie es mit Hass und Angst machen oder mit Enthusiasmus und Hoffnung. Auf Dauer werden die positiven Signale gewinnen, da jeder Mensch im Herzen ein Gewinner ist.

Ich wünsche mir für das junge Jahr, dass wir mehr über die guten Dinge auf der Welt sprechen. In all den Krisen gibt es Menschen, die willens und mächtig genug sind, Entwicklungen positiv zu beeinflussen. Auch im Privaten ist die Bilanz fast immer positiv, da viel mehr gelingt als schiefliegt. Man muss es nur sehen und wertschätzen. Das ist nicht naive, sondern nüchterne Einschätzung der Wirklichkeit. Somit ist die Hoffnung berechtigt, dass wir dieses Jahr mit einem guten Lebensgefühl meistern werden. |

### Hinweis zur Buchpräsentation

Am 20. Jänner um 19:00 Uhr präsentiert Anja Krystyn ihr neues Buch „Die rollende Venus – Geschichten über uns“ im Albert Schweitzer Haus, Schwarzspanierstraße 13, 1090 Wien.



## Interview Psychotherapie

Eine Diagnose wie Multiple Sklerose ist auf vielen Ebenen überwältigend. Sie erreicht viele Menschen in einer Lebensphase, in der sie Pläne schmieden oder sich beruflich gerade erst orientieren.

Plötzlich erscheint der Weg, den man sich ausgemalt hat, anders und unsicher. Gefühle von Angst, Zweifel und manchmal auch Wut sind in diesem Moment völlig verständlich – und sie brauchen Raum zur Verarbeitung. MS ist nicht nur eine körperliche Herausforderung, sie trifft uns mitten im Herzen und in der Seele.

Im Beratungszentrum ist es uns wichtig, Menschen auf diesem Weg zu begleiten und ihnen die Unterstützung zu geben, die sie brauchen, um mit Zuversicht zu leben. Ein ganz entscheidender Teil dieser Unterstützung ist die Psychotherapie, die hilft, Gefühle anzunehmen und Resilienz zu entwickeln. Wir haben unsere Therapeutinnen Katharina und Ulrike um ein Gespräch gebeten, in dem sie erzählen, wie die Therapie im Umgang mit der Diagnose stärkt.

*Zu Beginn, wie seid ihr zur MS-Gesellschaft Wien gekommen?*

**Ulrike:** Ich habe viele Jahre mit chronisch kranken Menschen gearbeitet und mich in diesem Bereich spezialisiert. Als ich in die MS-Gesellschaft Wien kam, wurde ich mit MS als spezifischem Thema konfrontiert, was mir aber durch meine Erfahrung mit chronischen Erkrankungen vertraut war.

**Katharina:** Ich bin hier praktisch aufgewachsen. 1996 kam ich zur MS-Gesellschaft Wien und arbeitete zunächst in der Sozialberatung. 2008 begann ich Psychotherapie anzubieten. Ich habe viel über MS gelernt, was mir hilft, den Menschen in der Psychotherapie noch gezielter beizustehen.

*Was zeichnet die Psychotherapie bei uns für Menschen mit MS aus?*

**Ulrike:** Der besondere Aspekt unserer Arbeit ist, dass die Therapie kostenfrei und kassenfinanziert für Menschen mit MS und deren Angehörige angeboten wird und wir relativ schnell einen Platz anbieten können. Die Therapien sind gezielt auf MS-Erkrankte und deren besondere Bedürfnisse abgestimmt, was uns als Einrichtung auszeichnet.

*Was sind die häufigsten Themen, mit denen Menschen in die Psychotherapie kommen?*

**Ulrike:** Ein großes Thema ist die Unberechenbarkeit der Erkrankung. Die Unsicherheit, wie sich die MS entwickelt, erzeugt Ängste und Sorgen. Es geht oft darum, wie man mit der Krankheit und ihren unvorhersehbaren Phasen umgehen kann.

**Katharina:** Besonders am Anfang oder bei Verschlechterung der Krankheit müssen sich Betroffene immer wieder neu mit ihrer Situation auseinandersetzen. Es geht auch um die Frage, wie man das Leben weiterführen kann, ohne sich vollständig der Krankheit zu unterwerfen.

*Was ist das Ziel der Therapie in einem Kontingent von 20 Stunden?*

**Katharina:** Krankheitsbewältigung im weitesten Sinne. Die Ziele legt jede\*r individuell fest, was im Erstgespräch besprochen wird. Allerdings sind intensive Langzeittherapien hier nicht möglich, daher konzentrieren wir uns auf realistische, erreichbare und höchst individuelle Anliegen.

**Ulrike:** In der Therapie können Betroffene oft das Schwere ausdrücken, ohne Rücksicht nehmen zu müssen. Viele sagen, dass sie ihren Angehörigen oder Partner\*innen nicht zumuten wollen, wie schlecht es ihnen wirklich geht. Hier haben sie den Raum, all das einmal auszusprechen.

*Gibt es auch Angebote für Angehörige?*

**Ulrike:** Angehörige können genauso die Therapie in Anspruch nehmen und auch gemeinsam mit ihren Partner\*innen kommen. Es geht oft darum, dass sie ihre Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken, was im Alltag häufig zu kurz kommt.

**Katharina:** Angehörige möchten helfen, wissen aber oft nicht wie. Gespräche helfen ihnen zu erkennen, dass sie selbst ebenfalls stark von der Situation betroffen sind.

*Wie schafft ihr es, dass euch die belastenden Geschichten nicht zu sehr emotional mitnehmen?*

**Ulrike:** Das lernt man in der Ausbildung und durch Erfahrung. Wir müssen uns emotional stark einbringen, aber wir haben Techniken gelernt, um uns wieder zu distanzieren. Wenn ich merke, dass es mich zu sehr belastet, brauche ich Erholungszeit.

**Katharina:** Es ist Teil der Ausbildung, dass man sich nicht zu sehr von den Geschichten einnehmen lässt, aber ich bin auch keine Maschine. Manchmal gehen mir bestimmte Geschichten nach, aber ich verarbeite sie dann in der Supervision.

**Ulrike:** Für mich hilft auch die Erfahrung, wie viel Menschen trotz großer Belastung bewältigen können. Diese Zuversicht nimmt mir die Schwere.

**Katharina:** Es wird schon gut, aber anders gut. Mit der Zeit lernt man, dass auch schwierige Situationen bewältigt werden können.

*Gibt es positive Geschichten, die euch besonders berühren?*

**Ulrike:** Ich erinnere mich an jemanden, der trotz großer Einschränkungen sehr dankbar ist für das, was er schon alles erleben durfte. Diese Dankbarkeit beeindruckt mich sehr.

**Katharina:** Für mich ist es immer wieder schön zu sehen, wie sich die Perspektive der Betroffenen im Laufe der Zeit verändert. Was zu Beginn unbewältigbar schien, wird oft mit der Zeit in einem anderen Licht gesehen.

*Zum Abschluss, habt ihr eine Botschaft für Menschen, die zögern, Psychotherapie in Anspruch zu nehmen?*

**Ulrike:** Wer zögert, kann zunächst ein unverbindliches Erstgespräch ausmachen, um herauszufinden, ob Psychotherapie das Richtige ist. Es gibt keine langfristige Verpflichtung, und man kann sich in Ruhe ausprobieren.

**Katharina:** Die Therapie bietet keine einfachen „Rezepte“ für den Umgang mit MS. Sie hilft jedoch, sich selbst besser zu verstehen, die eigene Lebenssituation zu akzeptieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Psychotherapie ist eine Chance, sich tiefer mit sich selbst und den eigenen Beziehungen auseinanderzusetzen. Und wenn man das möchte und denkt, dass es für einen hilfreich sein könnte, dann ist das sicher eine gute Entscheidung.

*Vielen Dank für das Gespräch! |*

Interviewgestaltung und Autorin: Lena Waltenberger

# Brain Health – Time Matters

## Präsentation des 2024er Reports bei der ECTRIMS-Konferenz in Kopenhagen

Der Bericht „*Brain Health – Time Matters*“ baut auf dem Report von 2015 auf und berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Fortschritte in der medizinischen Praxis und politische Entwicklungen. Das zentrale Thema bleibt: rechtzeitiges Handeln und ein individueller Behandlungsansatz – unabhängig von geografischen oder wirtschaftlichen Barrieren. Ziel ist es, die Versorgung und die Lebensqualität von Menschen mit dieser Erkrankung nachhaltig zu verbessern.

Ich hatte Gelegenheit, bei der Präsentation des Reports vor Ort teilzunehmen und die Erstellung des Kapitels „Socioeconomic Burden“ zu unterstützen. Grundsätzlich betrifft die Diagnose MS nicht nur die Patientinnen und Patienten, sondern auch ihr Umfeld. Familienangehörige stehen ebenfalls vor ungeplanten Herausforderungen und haben sich ebenso wenig wie Betroffene ausgesucht, mit der Krankheit zu leben. Wie wir alle wissen, bedeutet dies einen nicht unbeträchtlichen Mehraufwand im Leben, sei es auf finanzieller Ebene oder in organisatorischer Hinsicht.

### Bedeutung einer frühen Diagnose und Therapie

Wenn Krankheitsaktivität nicht frühzeitig erkannt und behandelt wird, kann dies zu fortschreitenden Beeinträchtigungen wie Gehbehinderungen, Sehstörungen oder kognitiven Einschränkungen führen. Eine rechtzeitige Diagnose und der frühzeitige Beginn mit wirksamen Therapien sind daher essenziell. Um langwierige Diagnosewege zu vermeiden, ist ein verbesserter Zugang zu Fachärzten, speziellen

Diagnostiktechniken sowie das Recht auf Zweitmeinungen erforderlich.

Trotz großer Fortschritte in der Forschung bleibt der Zugang zu innovativen Behandlungen in vielen Ländern eingeschränkt. Hier sind Regulierungsbehörden, Kostenträger und Budgetverantwortliche gefragt, um eine rechtzeitige und flächendeckende Versorgung sicherzustellen. Verzögerungen und unzureichende Behandlungen führen nicht nur zu individueller Belastung, sondern auch zu volkswirtschaftlichen Kosten durch vermehrte Krankenstände und Frühpensionierungen.

### Ganzheitliche und personenzentrierte Versorgung

Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz ist entscheidend, um die komplexen Bedürfnisse von Menschen mit MS und verwandten Erkrankungen zu erfüllen. Neben der kontinuierlichen Überwachung der Krankheitsaktivität sollten auch Komorbiditäten wie Depressionen, Lebensstilfaktoren (z. B. Bewegung, Schlaf, Ernährung) sowie Symptome wie kognitive Beeinträchtigungen berücksichtigt werden.

Besonders wichtig ist es, Betroffene aktiv in die Entscheidungsfindung einzubinden und ihnen durch gezielte Aufklärung zu ermöglichen, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Empfehlungen wie der Verzicht auf Rauchen, regelmäßige körperliche Aktivität und eine Schlafoptimierung können die Hirngesundheit fördern. Auch Selbsthilfegruppen und Community-Organisationen spielen hierbei eine zentrale Rolle.



*„Familienangehörige stehen ebenfalls vor ungeplanten Herausforderungen und haben sich ebenso wenig wie Betroffene ausgesucht, mit der Krankheit zu leben.“*

## Fortschritte in der Forschung: BTK-Inhibitoren und Myelinreparatur

Ein vielversprechender Fortschritt ist die Entwicklung neuer Wirkstoffe, insbesondere BTK-Inhibitoren. Diese können die Blut-Hirn-Schranke passieren und direkt im zentralen Nervensystem wirken. Erste Studien zeigen, dass diese Wirkstoffe die Behinderungsprogression bei nicht-schubförmig verlaufender, sekundär-progressiver MS verzögern können.

Im Gegensatz zu bisherigen monoklonalen Antikörpern, haben BTK-Inhibitoren das Potenzial, gezielt an den Orten zu wirken, wo immunologische Prozesse die Nervenzellen schädigen. Sie hemmen zudem die Aktivität der Mikroglia, also jener Immunzellen, die am Abbau der Myelinschicht beteiligt sind. Diese Schutzschicht der Nervenzellen ist für die Reizweiterleitung unerlässlich und wird bei MS häufig angegriffen.

Darüber hinaus gibt es erste Ansätze zur Reparatur der Myelinschicht. Diese könnten langfristig nicht nur den Krankheitsverlauf verlangsamen, sondern bestehende Schäden reparieren – ein revolutionärer Schritt in der Behandlung von MS. Bis diese Techno-

logien für Patienten verfügbar sind, ist jedoch noch weitere Forschung und Entwicklung notwendig.

## Fazit

Der Bericht „Brain Health – Time Matters“ unterstreicht die Bedeutung von rechtzeitigen, zielgerichteten Maßnahmen und einem personenzentrierten Ansatz, um die Lebensqualität von Menschen mit MS und ähnlichen Erkrankungen zu verbessern. Die Kombination aus neuer Diagnostik, innovativen Therapieansätzen und einer stärkeren Integration von Selbsthilfegruppen bildet den Weg zu einer besseren Versorgung. Die vorgestellten Fortschritte, insbesondere bei BTK-Inhibitoren und Myelinreparatur, geben Anlass zur Hoffnung. Sie zeigen, dass wirksame Maßnahmen zur Verbesserung der Versorgung und Lebensqualität nicht nur möglich, sondern auch dringend notwendig sind. Die Vision einer besseren Zukunft für Menschen mit MS ist greifbarer denn je. |

Autor: Dr. Benjamin Reutterer

Link zum Brain Health Matters Report:  
<https://www.msbrainhealth.org/>



# MEHR LEBEN LEBEN MIT MS.



hier geht's  
zur Website



livingms.at



# Veranstaltungen 2025

Die wichtigsten Ereignisse auf einen Blick.

| Termin                  | Veranstaltung      | Thema                              |
|-------------------------|--------------------|------------------------------------|
| Dienstag, 11. Februar   | Treffen            | Young MS Treffen                   |
| ab März 2025            | Workshop           | Bewegungsgruppen                   |
| Mittwoch, 26. März      | Workshop           | Gesprächsrunde Neudiagnose         |
| Dienstag, 22. April     | Treffen            | Young MS Treffen                   |
| Samstag, 24. Mai        | Frühjahrssymposium | Fatiguemanagement und Ergotherapie |
| Freitag, 30. Mai        | Livestream         | Welt MS Tag 2025                   |
| Mittwoch, 11. Juni      | Treffen            | Sommertreffen für Mitglieder       |
| Mittwoch, 25. Juni      | Versammlung        | Mitgliederversammlung              |
| ab September 2025       | Workshop           | Bewegungsgruppen                   |
| ab Oktober 2025         | Workshop           | Fatigue-Kurs Ergotherpaie          |
| Dienstag, 23. September | Workshop           | Gesprächsrunde Neudiagnose         |
| Dienstag, 7. Oktober    | Treffen            | Young MS Treffen                   |
| Freitag, 7. November    | Herbstsymposium    | ECTRIMS 2025 – die Highlights      |
| Dienstag, 25. November  | Treffen            | Young MS Treffen                   |
| Mittwoch, 3. Dezember   | Adventtreffen      | Adventtreffen für Mitglieder       |

## Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien 2025

Wir freuen uns, Ihnen auch 2025 wieder ein vielseitiges Programm anbieten zu können. Mit kompakter medizinischer Information bei Vortragsveranstaltungen, fortlaufenden Workshop-Angeboten und Plattformen für den Austausch untereinander ist für jede und jeden was dabei.


Abonnieren Sie unseren Newsletter und bleiben Sie via [www.msges.at](http://www.msges.at) auf dem Laufenden – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!


Sie konnten bei einer Veranstaltung nicht dabei sein? Auf unserer Website finden Sie Aufzeichnungen interessanter Vorträge, Symposien und Workshops, die Sie jederzeit kostenlos und in Ruhe ansehen können.

**Ihre Ansprechpartnerin:** Marlene Zimmermann, Tel: 01 409 26 69 10, E-Mail: [anmeldung@msges.at](mailto:anmeldung@msges.at)

## Young MS Treffen

Wir genießen zusammen einen entspannten Abend voller lebendiger Gespräche und inspirierendem Austausch in angenehmer Atmosphäre. Sozialarbeiter\*innen der MS Gesellschaft Wien unterstützen das Kennenlernen stehen für Fragen zur Verfügung.

 11. Februar 2025, 22. April 2025,  
7. Oktober 2025, 25. November 2025

 18:00 bis 20:00 Uhr

 Details zum jeweiligen Veranstaltungsort werden zeitgerecht bekanntgegeben

## MS Bewegungsgruppen

Unsere Bewegungsgruppen bieten regelmäßige, gezielte Bewegung, die nachweislich die Bewegungsfähigkeit erhält. Die Teilnehmenden verbessern ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch alltagsorientierte Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen. Diese Übungen harmonisieren Bewegungsabläufe und fördern gleichzeitig Gangbild, Balance, Reaktionsfähigkeit, Körperwahrnehmung, Sensibilität und motorische Lernfähigkeit.

 Start der fortlaufenden Gruppen  
jeweils im Frühjahr und Herbst 2025

Genauere Details zum Kursstart der verschiedenen Gruppen und zur Teilnahmegebühr werden zeitgerecht bekanntgegeben.

## Gesprächsrunde Neudiagnose

Nach der Diagnosestellung kann es sein, dass so manche Information nicht in Erinnerung geblieben ist. Ihre ganz persönlichen Fragen zur Erkrankung stehen an diesem Abend für unsere Expertinnen aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und Sozialarbeit im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort.

 26. März 2025, 23. September 2025

 17:30 bis 19:00 Uhr

 Beratungszentrum MS Gesellschaft Wien,  
Hernalser Hauptstraße 15–17, 1170 Wien

Teilnahmegebühr:  
kostenlos

Leitung:  
Frühjahr: Dr. Alice Reining-Festa  
Herbst: Dr. Sabine Salhofer-Polany

## Frühjahrssymposium Fatigemanagement und Ergotherapie

Fatigue ist eines der häufigsten Symptome bei Multipler Sklerose (MS) und beeinflusst den Alltag der Betroffenen erheblich. Ein tieferes Verständnis der vielfältigen Ursachen dieses belastenden Symptoms trägt zur gezielten Behandlung bei. Im Vortrag werden aktuelle, evidenzbasierte Therapieansätze vorgestellt. Auch die Ergotherapie spielt eine zentrale Rolle, indem sie Strategien zur gezielten Energienutzung entwickelt, um die Lebensqualität zu verbessern und Menschen mit MS ein aktives und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

 24. Mai 2025

 14:00 bis 17:00 Uhr

 Details zum Veranstaltungsort werden zeitgerecht bekanntgegeben

Teilnahmegebühr:  
kostenlos

Vortragende:  
Dr. Daniela Pinter, Neurologin  
Tamara Ivicic, Ergotherapeutin

## Welt MS Tag

Auch in diesem Jahr steht der Welt-MS-Tag ganz im Zeichen des gemeinsamen Engagements für Menschen mit Multipler Sklerose. Am 30. Mai 2025 laden die MS-Gesellschaften weltweit dazu ein, das Bewusstsein für MS zu stärken, Betroffene zu unterstützen und aktuelle Forschungsergebnisse zu teilen. Mit unserer Veranstaltung möchten wir dazu beitragen, Aufklärung zu fördern und Mut zu machen. Geplant sind Vorträge, bei denen Fachleute, Betroffene und Interessierte zusammenkommen, um sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Setzen auch Sie ein Zeichen am Welt-MS-Tag 2025 und seien Sie dabei!



30. Mai 2025

## Sommertreffen für Mitglieder der MS Gesellschaft Wien

Nach dem gelungenen Ausflug in den Tiergarten Schönbrunn im vergangenen Sommer steht die Entscheidung noch aus, wohin es im Sommer 2025 gehen wird. Seien Sie jedenfalls gespannt auf ein schönes Beisammensein und viele tolle Begegnungen. Wir freuen uns, unsere Mitglieder an diesem besonderen Tag begrüßen zu dürfen!



11. Juni 2025

Details zum genauen Programm werden zeitgerecht bekanntgegeben.

**Teilnahme:**

Alle Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien sind herzlich eingeladen

## Mitgliederversammlung

Wir laden unsere Mitglieder zur ordentlichen Mitgliederversammlung der MS-Gesellschaft Wien ein. Die genaue Tagesordnung entnehmen Sie der persönlichen Einladung.



25. Juni 2025

Details zu Zeit und Ort werden zeitgerecht bekanntgegeben.

**Teilnahme:**

Alle Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien sind herzlich eingeladen

## Fatigue-Kurs Ergotherapie

Kennen Sie das Gefühl? Akku leer, erschöpft, einfach nur müde und antriebslos? Mal taucht es plötzlich auf, mal bleibt es als ständiger Begleiter. Dieses Phänomen hat einen Namen: Fatigue! In unserem 8-teiligen Workshop lernen Sie das Energiemanagement-Training (EMS) kennen. Angeleitet von einer Ergotherapeutin und unterstützt durch eine kleine Gruppe, erarbeiten Sie Strategien, um Energie zu sparen und Ihren Alltag zu erleichtern.



ab Herbst 2025

Nähere Details zu Kursstart und Teilnahmegebühr werden zeitgerecht bekanntgemacht.

**Leitung:**


Tamara Ivicic, Ergotherapeutin



## Herbstsymposium ECTRIMS 2025 – die Highlights

Nach dem ECTRIMS 2025 Kongress in Barcelona laden wir Sie herzlich ein, die wichtigsten Highlights aus Forschung, Therapie und Diagnose der Multiplen Sklerose zu entdecken – präsentiert aus der Perspektive von Betroffenen. Neben den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen steht im Mittelpunkt, wie diese Innovationen das Leben mit MS beeinflussen. Beim Herbstsymposium bieten wir Fachleuten und Betroffenen die Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen und zu diskutieren. Freuen Sie sich auf spannende Beiträge, die Forschungserfolge mit persönlichen Einblicken verbinden und einen einzigartigen Blick auf die Behandlung und Diagnose der MS ermöglichen.

 7. November 2025

 14:00 bis 17:00 Uhr


 **Details zum Veranstaltungsort werden zeitgerecht bekanntgegeben**

**Teilnahmegebühr:**  
kostenlos

**Vortragende:**  
Dr. Assunta Dal-Bianco, Neurologin  
Priv.-Doz. Dr. Gabriel Bsteh, PhD, Neurologe

## Adventtreffen für Mitglieder der MS Gesellschaft Wien

Freuen Sie sich auf einen schönen Abend, bei dem wir das Jahr in geselliger Runde ausklingen lassen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein schönes Miteinander.

 3. Dezember 2025

 16:00 bis 18:30 Uhr

 **Details zum Veranstaltungsort werden zeitgerecht bekanntgegeben**

**Teilnahme:**  
Alle Mitglieder der MS-Gesellschaft sind herzlich eingeladen

## WÜNSCH DIR WAS UMFRAGE



### Ihre Meinung ist gefragt!

Welche Angebote und Themen sind für Sie wichtig? Mit Ihrer Teilnahme an unserer Umfrage können Sie direkt mitgestalten, was es bei uns künftig Neues geben wird!

### Fünf Minuten Ihrer Zeit genügen!

Und als Dankeschön verlosen wir unter allen Teilnehmenden drei Thalia-Gutscheine im Wert von je 10€!

### Jetzt mitmachen und gewinnen!

Scannen Sie den QR-Code und gestalten Sie mit.

*Die Umfrage ist anonym, und Ihre Daten werden vertraulich behandelt.*

# Herbstsymposium

## Herbstsymposium der MS-Gesellschaft Wien: Lust am L(i)eben und der Sexualität

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ – dieser Spruch mag in vielen Lebensbereichen zutreffen, doch wenn es um Sexualität geht, kann Schweigen zu Unzufriedenheit und Missverständnissen führen. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie MS wird das Thema Sexualität oft ausgeblendet. Doch warum eigentlich? Sexualität ist mehr als nur ein körperlicher Akt – sie ist Teil unseres Wohlbefindens, unserer Identität, unserer Lebensfreude. Mit unserem Herbstsymposium im Ringturm wollten wir Raum schaffen, um Sexualität und MS offen und positiv zu thematisieren.



### Sexualität als Schlüssel zum Wohlbefinden

Dr. Michaela Bayerle-Eder, Spezialistin für Sexualmedizin und Endokrinologie, eröffnete das Symposium mit einem erfrischend ehrlichen Blick auf ein oft tabuisiertes Thema: Sexualität. Dabei ging es nicht nur um den klassischen „körperlichen Akt“ – nein, Sexualität beginnt viel früher, so ihre Botschaft. Schon beim Einkufen, bei einem Lächeln, einer ersten Textnachricht. Gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie MS kann Sexualität eine wertvolle Ressource sein, die sowohl den Hormonhaushalt als auch die mentale Gesundheit positiv

beeinflusst. Doch dafür, so Bayerle-Eder, braucht es Mut, das eigene „sexuelle Skript“ zu hinterfragen – jene unsichtbaren Regeln, die wir im Kopf haben, wie Sexualität „sein sollte“. Manchmal heißt das, neue Wege zu entdecken: sei es durch Beckenbodentraining, medikamentöse Unterstützung oder psychotherapeutische Ansätze.

### Die kreative Kunst der Verführung

Im zweiten Teil des Symposiums stellte Wolfgang Kostenwein, psychologischer Leiter des ISP, eindrücklich dar, dass die Diagnose MS nicht nur körperliche Aspekte betrifft, sondern psychisch in alle Ebenen der Sexualität „hineintröpfelt“ – oft unmerklich, aber stets wirksam. Er betonte, dass Verführung erlernbar sei und es notwendig ist, sich seiner negativen Verhaltensmuster bewusst zu werden, um das eigene Sexualeben nicht unnötig zu belasten. Er verglich den Körper mit einem Klavier, dessen Tasten und Saiten für verschiedene sexuelle Potenziale stehen, die kreativ bespielt werden können. Das Verständnis für den eigenen Körper und die Bereitschaft, Sexualität fantasievoll zu gestalten, sind entscheidend für erfüllende Erfahrungen. Denn letztlich ist es die Fähigkeit, sich aufeinander einzulassen und das gemeinsame Spiel zu gestalten, die die Liebe lebendig hält.

Das Herbstsymposium bot wie immer eine wertvolle Plattform für Austausch, neue Perspektiven und Denkanstöße. Wir freuen uns bereits auf das Frühjahrssymposium, das erneut spannende Impulse und inspirierende Gespräche verspricht! |

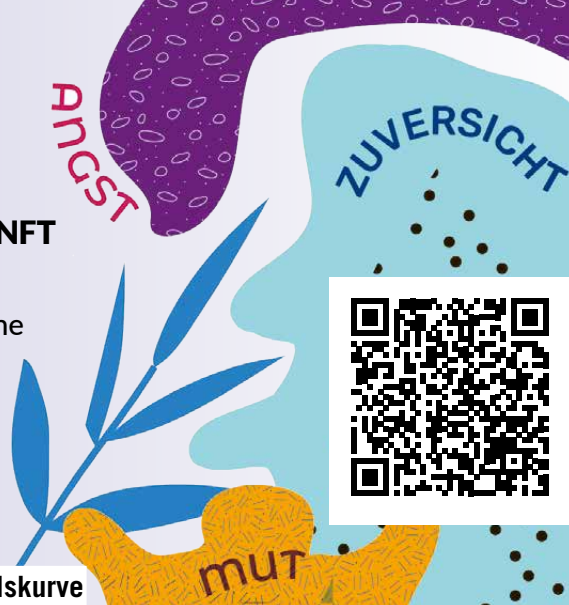
Autorin: Lena Waltenberger

# nmOSD – Meine Gefühlsreise

## NUTZEN SIE REFLEXION ALS SCHLÜSSEL FÜR DIE ZUKUNFT

Die Zeit zwischen dem Auftreten erster Symptome und der Diagnosestellung bis zur richtigen Behandlung kann für Betroffene und Angehörige seelisch belastend sein. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen eine Hilfe zur emotionalen Orientierung anbieten, falls auch Sie sich in dieser Situation befinden. Folgen Sie dem Link oder scannen Sie den QR-Code um mehr Informationen zu erhalten sowie die Vorlage für die Gefühlsreise herunterzuladen:

[alexion.de/patienten-und-angehoerige/therapiegebiete/nmosd-gefuehlskurve](http://alexion.de/patienten-und-angehoerige/therapiegebiete/nmosd-gefuehlskurve)



## Schon GEHÖRT?

Vor welchen Herausforderungen steht man mit der Diagnose NMOSD?

### EIN PODCAST SCHAFFT EIN- UND AUSBLICKE

Die Erkrankung NMOSD ist selten, aber man ist damit nicht allein. In unserem Podcast-Kanal kommen Betroffene zu Wort und erzählen in jeder Folge über ihre Erfahrungen auf dem Weg mit NMOSD.



QR-Code scannen und direkt Reinhören:  
Podcast „Let's talk NMOSD“

[alexion.de/service/podcasts/lets-talk-nmosd](http://alexion.de/service/podcasts/lets-talk-nmosd)

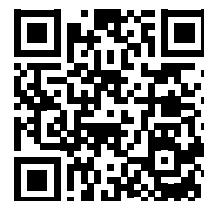
## TINY STEPS

BRINGT BEWEGUNG  
IN IHREN ALLTAG



Werden Sie aktiv mit unserer Bewegungs-App TinySteps. Gemeinsam mit Patient:innen, Neurolog:innen und Therapeut:innen haben wir TinySteps entwickelt, um Ihnen dabei zu helfen, Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Mit motivierenden Übungen, die auch noch Spaß machen, können Sie Ihr Wohlbefinden stärken.\*

\*Es handelt sich hierbei nicht um ein medizinisches Angebot.  
Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt, bevor Sie das Programm starten.



[alexion.de/tinysteps](http://alexion.de/tinysteps)

NMOSD = Neuromyelitis Optika Spektrum Disorder

Viele wertvolle Informationen finden Sie hier:  
[www.alexion.de/nmosd](http://www.alexion.de/nmosd)

**ALEXION**<sup>®</sup>  
AstraZeneca Rare Disease  
M/AT/UNB-N/0021 - Nov 2024



## Sommertreffen

Am 4. September 2024 unternahm die MS-Gesellschaft einen ganz besonderen Ausflug in den Tierpark Schönbrunn in Wien, der vom Team unserer Sozialberatung, bestehend aus Luisa Betz, Lukas Iberer und Agnieszka Resch, mit tatkräftiger Unterstützung von Marlene Zimmermann organisiert wurde.

Trotz der hochsommerlichen Hitze von über 30 Grad war die Freude bei allen Teilnehmer\*innen groß. Um den Tag angenehm und entspannt zu gestalten, teilten wir die Gruppe in drei kleinere Teams auf, die jeweils verschiedene Teile des Zoos erkundeten. Alle Gruppen hatten ein ähnliches Programm und entdeckten die beeindruckende Vielfalt der Tiere im Park. Trotz der Hitze ließ die Begeisterung nicht nach, und in den schattigen Bereichen konnten wir immer wieder kurze Pausen einlegen. Die gemütliche Erkundung in eigenem Tempo sorgte dafür, dass der Tag für alle angenehm verlief. So konnten wir die Tierwelt in vollen Zügen genießen und wunderschöne Erinnerungen mitnehmen.

### Gemeinsames Mittagessen in der Orangerie

Nach den Erkundungstouren trafen sich alle Gruppen zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant ORANG.erie. In entspannter Atmosphäre wurde ein köstliches Menü serviert, und es gab ausreichend Gelegenheit, die Erlebnisse des Tages noch einmal Revue passieren zu lassen und sich in geselliger Runde auszutauschen. Viele nutzten die Zeit, um bestehende Bekanntschaften zu vertiefen oder neue Kontakte zu knüpfen. Die lockere Stimmung rundete den Tag perfekt ab.

Trotz der sommerlichen Hitze war der Ausflug in den Tierpark Schönbrunn ein voller Erfolg. Die faszinierende Tierwelt, die abwechslungsreichen Ent-

deckungen und das freundliche Miteinander sorgten für unvergessliche Momente. Das Mittagessen in der ORANG.erie bot den idealen Rahmen, um die Eindrücke in bester Gesellschaft zu teilen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen. |

Autorin: Lena Waltenberger



*„Es war lustig und sehr informativ, und auch für unser kulinarisches Wohl wurde perfekt gesorgt. Unsere Gruppe und offensichtlich auch alle anderen waren mehr als begeistert.“ – Andrea*

*„Der Tag war für mich ganz super. Die Führung war sehr interessant, und ich habe Dinge gesehen, die ich noch nicht im Tierpark kannte.“ – Sabine*

# Wir sagen DANKE

all jenen, die mit ihrer Spende unsere Arbeit für Menschen mit MS und deren Familien 2024 unterstützt haben – durch ihre Mitgliedschaft, als Spenderin und Spender oder als ehrenamtlich Tätige. Ein besonderer Dank gilt den Leiter:innen der Selbsthilfegruppen!

## Kranzspenden

Danke allen Familien, die in schweren Zeiten an andere denken. Anstelle von letzten Blumengrüßen haben wir eine Zuwendung in der Gesamthöhe von € 1.745,- erhalten. Wir erinnern uns an die Verstorbenen mit Dankbarkeit.

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“*  
(Francis Bacon)

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Förderern:



LICHT INS DUNKEL

Unser ausdrücklicher Dank gilt allen Unternehmen, die uns verlässlich mit Sponsorings unterstützen. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit!



## Wie können auch Sie für die Multiple Sklerose Gesellschaft Wien spenden?

Via Zahlschein auf das Spendenkonto  
lautend auf „Multiple Sklerose Ges. Wien“  
IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996  
BIC: BKAUATWW

Online spenden  
[www.msges.at/spenden](http://www.msges.at/spenden)



### 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: Christian Strasser  
An dieser Ausgabe haben folgende Personen mitgearbeitet:  
Lena Waltenberger MA, Dr. Benjamin Reutterer, Anja Krystyn,  
Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek, Marlene Zimmermann  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge und Gastkommentare müssen  
nicht mit der Meinung der Herausgeberin übereinstimmen.  
Entgeltliche Einschaltungen werden mit Promotion, Werbung oder  
Anzeige gekennzeichnet.  
Fotos, wenn nicht anders angegeben: Privat oder lizenzfrei  
Coverfoto: Lena Waltenberger, Sommertreffen im Tierpark Schönbrunn 2024  
Mitarbeiter:innen: Fotostudio Medwed People  
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH/2540 Bad Vöslau  
Grafik: Florian Spielauer  
Datenschutzhinweis: [www.msges.at/service/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 01/2024