

MS Aktuell

Das Informations-Magazin der Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Nr. 66 / Dezember 2022



TERMINKALENDER 2023



Alles beim Alten?

Es ist soweit! Nach zwei langen Jahren planen wir alle unsere Veranstaltungen wieder als persönliches Zusammenkommen. Also ja, man könnte meinen, es ist wieder alles beim Alten. Wären da nicht die zahlreichen Veränderungen in der Gesellschaft, im beruflichen Umfeld, im Verein und im Team, die dann doch

wieder viel Neues mit sich bringen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8.

Abschied nehmen müssen wir nach 42 Jahren auch vom M.S.Club Wien der am längst existierenden Selbsthilfegruppe in Wien. Wir danken Günther Ringelhann, der den Club 19 Jahre mit viel Engagement und Herzenswärme geleitet hat und ein ganz großes Dankeschön gilt den Helferinnen vom Roten Kreuz, die unseren Club über die Jahrzehnte begleitet haben. Informationen zu unseren Gruppen finden Sie auf Seite 19.

Unser Terminkalender ab Seite 9 informiert Sie über das Programm 2023, das wir für Sie zusammengestellt haben. Ob unsere Themen und die Art und Weise, wie wir unser Angebot gestalten, in die sich verändernde Zeit passen, werden uns Ihre Rückmeldungen und Ihre hoffentlich zahlreiche Teilnahme an Vorträgen und Workshops zeigen.

Wie immer an dieser Stelle möchte ich allen Danke sagen, die uns das ganze Jahr hindurch unterstützt haben und uns damit Rückhalt auch in herausfordernden Zeiten geben.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich hoffe sehr, dass ich viele von Ihnen bei unseren Veranstaltungen im kommenden Jahr persönlich begrüßen darf. Ich freue mich auf alle, die ich schon lange nicht gesehen habe und auf jene, die ich neu kennenlernen darf.

Ihnen und uns allen wünsche ich für das kommende Jahr viel Kraft, Mut, Ausdauer und Zuversicht. Gemäß unserem Motto – Gemeinsam sind wir stark!

Ihre 

Karin Krainz

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

Inhalt

Von innen und außen	3
<i>Kolumne von Anja Krystyn</i>	
Abschied von einer Institution	4
<i>Der M.S.Club Wien</i>	
Der 38. ECTRIMS-Kongress	4
<i>MS Kongress in Amsterdam</i>	
Risikofaktoren	5
<i>für die Entstehung der MS</i>	
Offener Brief	6
<i>Ablehnung von MS Rehabilitation</i>	
Neues im Team	8
<i>Abschied und Neubeginn</i>	
Neue Vorstandsmitglieder	8
<i>Herzlich willkommen, Sylvia Bäumel und Manfred Moormann</i>	
Terminkalender 2023	9
<i>Die wichtigsten Ereignisse</i>	
Lesen ohne Barrieren	14
<i>Hörbücher und mehr</i>	
Marathon laufen für MS	16
<i>Thomas Hanko läuft für die MS Gesellschaft Wien</i>	
MS Spendenspot	17
<i>Präsenz in bis zu 2.500 Arztpraxen, Apotheken und Ambulanzen</i>	
Sommertreffen	18
<i>der MS Gesellschaft Wien</i>	
Selbsthilfegruppe Mega Stark	19
<i>erhält neue Leitung</i>	



Von innen und außen

Kolumne von Anja Krystyn

Hundeliebe

Nach langem habe ich wieder Freunde zu mir nach Hause eingeladen. In dieser sorgenvollen Zeit wollte ich wieder einmal feiern, nicht so knallig wie früher, dafür edel und würdevoll.

Zu meiner Freude sagten alle Eingeladenen zu und boten großzügig Hilfe an. Ich solle mir wegen meiner raschen Erschöpfung keine Sorgen machen, jede:r würde Aufgaben als Gastgeber:in übernehmen. Eine Freundin bot an, früher zu kommen, um mich für das Fest chic zu machen.

Unter den Gästen sollte auch meine alte Studienkollegin sein, die ich schon lange nicht gesehen hatte. Sie freute sich über die Einladung und erwähnte am Telefon, dass sie seit kurzem stolze Besitzerin eines Pitbull-Terriers sei. „Ein ganz liebes Tier“, schwärmte sie. „Du als alte Hundefreundin hast sicher nichts dagegen, dass ich ihn zum Fest mitbringe.“

Ich schluckte. Seit ich schlecht gehe, erlebe ich immer wieder, dass Hunde aggressiv reagieren, wenn sie mich humpeln sehen. Ein Mal riss der Hundehalter seinen Terrier in letzter Minute zurück, bevor dieser mich anspringen konnte.

Ich erklärte der Studienkollegin meine Bedenken. „Mach dir keine Sorgen.“, beruhigte sie. „Meinen Pitty habe ich im Griff, das bezeugt mein Hundeführschein.“ Ich erwiderte, dass auch ich lange Hunde gehabt hätte. Der Hund ist ein Jäger, wenn er sich oder seinen Herrn durch etwas Ungewohntes bedroht sieht, wird er aggressiv. „Ich würde mich den ganzen Abend fürchten.“, sagte ich. „Kannst du deinen Pitty für einige Stunden zuhause lassen, damit wir entspannt feiern können?“

Sie schwieg einige Sekunden und versprach dann, mich in den nächsten Tagen anzurufen. Seither hat sie sich nicht mehr gemeldet.

Die Party wurde sehr lustig. Endlich wieder ausgelassen zu feiern, schien allen ein großes Bedürfnis. Ich war gerührt über die Fürsorge meiner alten Freunde und das Meer an Blumen, das ich bekam. Alkohol floss wenig, dafür diskutierten wir heftig wie in alten Zeiten. Als ich vom Fernbleiben der Kollegin mit Hund erzählte, äußerten einige Verständnis für meine Angst. Andere meinten, dass ich in diesen Zeiten keine Rücksicht erwarten dürfe.

Einige Wochen später sitze ich mit zwei Freunden im Restaurant beim Essen, als meine Bekannte das Lokal mit ihrem Pitbull betritt. Winkend steuert sie auf unseren Tisch zu.

Ich erschrecke, da der Hund keinen Maulkorb trägt. Sofort eilt der Kellner herbei, dem sie entschuldigend mitteilt, den Maulkorb vergessen zu haben. Jedoch sei das Tier völlig harmlos. Der Geschäftsführer taucht auf und bittet die Dame, das Lokal zu verlassen. Plötzlich zaubert sie einen Maulkorb aus der Tasche und darf samt Hund bleiben.

Beim Begrüßen frage ich sie, warum sie auf die Angst anderer keine Rücksicht nehme. „Die Leute haben dumme Vorurteile.“, meint sie. „Du musst deine Angst überwinden.“ Die Aggression in ihrer Stimme macht mich betroffen. So einer Person möchte ich nicht ausgeliefert sein.

Als ich mit meiner Krücke aufstehen will, beginnt der Hund zu knurren. Er tut mir leid. Hat seine Herrin ihn wirklich aus Tierliebe angeschafft oder um sich selbst stärker zu fühlen? Darauf hat sie wohl selbst keine Antwort. |

Abschied von einer Institution

Fast auf den Tag genau nach 42 Jahren schließt der M.S.Club Wien seine Pforten.

1980 bildeten sich in Wien zwei Gruppen, der LIFE ART Club unter der Leitung von Peter Zaboy und der M.S. Club geleitet von Isolde Ughy. Mittlerweile ist aus diesen zwei Clubs ein M.S. Club geworden, seit 2003 unter der Leitung von Günther Ringelhann. Als Angehöriger war ihm klar, wie wichtig Austausch unter den Mitgliedern, geselliges Beisammensein, Kontakt halten und ein Stück weit Abstand vom Alltag mit MS ist und hat diese Anliegen und Ziele mit regelmäßigen Clubtreffen umgesetzt. Die Aktivitäten des Wiener M.S. Clubs reichten von Gesprächsrunden, gemeinsamen Ausflügen über größere Feiern zu Ostern oder Weihnachten. Seit Jahren krönen die Treffen der hausgemachte Kuchen von Renate Ringelhann. Gelungen ist der M.S. Club allemal, denn nach all den Jahren werden auch beim letzten

Treffen Gründungsmitglieder mit dabei sein. Das älteste Mitglied kann auf stolze 86 Lebensjahre zurückblicken. Günther Ringelhann kann sich an Gruppentreffen mit bis zu 25 Teilnehmenden erinnern. Allerdings kann keine Gemeinschaft auf Dauer zusammenhalten, wenn der Nachwuchs fehlt. Und so feiert man in vertrauter Runde im November 2022 den 42. Gründungstag und beendet die gemeinsame Reise am 20. Dezember mit einem letzten Treffen in den Räumlichkeiten des Wiener Hilfswerks.

Der Vorstand und das Team der MS Gesellschaft Wien danken Günther Ringelhann für 19 Jahre Engagement, Verlässlichkeit und die spürbare Freude, den Club zu leiten. |

Der 38.ECTRIMS-Kongress

Der 38. ECTRIMS (European Committee for Treatment and Research in Multiple Sclerosis)-Kongress fand vom 26. bis 28. Oktober 2022 in Amsterdam statt.

11 Jahre sind seit dem letzten ECTRIMS-Kongress in Amsterdam vergangen und natürlich hat sich auch das Wissen über viele Aspekte der MS erweitert. So wurden Fortschritte bei den Behandlungsmöglichkeiten und der Versorgung der an MS Erkrankten erzielt. Die Diagnose von MS und verwandten Krankheiten kann in einem früheren Stadium gestellt werden. Das wiederum führt zu einem rechtzeitigen Beginn einer individuellen Behandlungsstrategie, die Auswirkungen der Krankheit minimieren und eine optimale Lebensqualität erhalten kann.

Der jährliche Kongress ist eine wichtige Gelegenheit, wissenschaftliche Ergebnisse auszutauschen, neueste Erkenntnisse zu teilen und das MS-Netzwerk international zu stärken. In Scientific Sessions,

Hot Topic Sessions und Educational Sessions, Free Communications, Young Investigator Sessions, geführten E-Poster Sessions und Meet-the-Expert Sessions wird von Vortragenden wie Kongress-Teilnehmer:innen dasselbe Ideal geteilt: das Rätsel MS zu lösen. |

Links:

<https://www.ectrims.eu/wp-content/uploads/2022/11/ECTRIMS-Newsletter-2022-Pathogenesis.pdf>

oder

<https://www.ectrims.eu/wp-content/uploads/2022/11/ECTRIMS-Newsletter-2022-Therapy.pdf>

Text/Quelle: <https://2022.ectrims-congress.eu/welcome/>

Risikofaktoren für die Entstehung der MS

Die Multiple Sklerose ist eine Erkrankung, die üblicherweise völlig unerwartet bei jungen Erwachsenen, häufiger bei Frauen als bei Männern auftritt. Der Verlauf der MS ist bei Beginn kaum vorhersagbar.

Auch wenn man die entzündlichen Veränderungen in Gehirn und Rückenmark gut beschreiben und mittels MRT darstellen kann, ist die genaue Ursache der MS unbekannt. Es gibt bekannte Risikofaktoren für die Entstehung einer MS, aber für die einzelne Person kann nicht vorhergesagt werden, ob sie vielleicht einmal MS entwickeln wird oder nicht.

Anlage und Umwelt

Es gibt eine sogenannte genetische Disposition, d.h. Merkmale im Erbgut, die mit einem erhöhten MS Risiko einhergehen. Im Unterschied zu einer Erbkrankheit, die auf eine Veränderung in einem Gen zurückgeführt werden kann, gibt es bei der MS aber viele mögliche Risikogene und auch das Vorhandensein solcher Risikogene führt nicht zwangsläufig zur Entstehung von MS. Die MS ist daher keine Erbkrankheit und nur etwa 10% aller MS Betroffenen haben auch eine/n Angehörigen mit MS. Insgesamt beträgt der Einfluss der Gene auf das MS Risiko nur etwa 25%. Frauen haben ein etwa dreifach höheres MS Risiko als Männer, so wie dies bei den meisten Autoimmunkrankheiten beobachtet wird.

Viele sogenannte Umweltfaktoren können einen Einfluss auf die Entstehung einer MS haben. Die am besten erforschte Ursache ist eine zurückliegende Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus. Dieses Virus tragen die allermeisten von uns in sich und meistens verläuft die Infektion ohne Symptome ab. Bei MS Betroffenen findet sich allerdings so gut wie immer ein Hinweis auf eine abgelaufene EBV-Infektion. Vor einer solchen kann man sich derzeit aber nicht schützen.

Die Region, in der man geboren ist, spielt ebenso eine Rolle wie auch die Sonneneinstrahlung. In Nord- und Mitteleuropa und Nordamerika ist das

MS Risiko höher als beispielsweise in Zentralafrika. Es gibt allerdings auch Hinweise auf gewisse Einflüsse der Lebensweise: zum Beispiel erhöht Rauchen, aber auch Passivrauchen das MS Risiko, wie auch Übergewicht in der Jugend, niedrige Vitamin D Spiegel, erhöhte Luftverschmutzung oder Unkrautvernichter. Im Gegenzug kann regelmäßiger Sport, viel Zeit im Freien oder Stillen das MS Risiko verringern. Möglicherweise spielt auch die Zusammensetzung der Bakterien im Darm und die Ernährung eine Rolle.

Es ist wichtig zu betonen, dass all diese möglichen Einflussfaktoren weder nach dem Alles-oder-Nichts-Prinzip zu verstehen sind, noch das Auftreten einer MS für eine einzelne Person vorhersagen können. D.h., dass auch das Vorhandensein aller derzeit bekannten Risikofaktoren nicht zwingend zur Entstehung einer MS führt.

All diese Erkenntnisse helfen uns aber, unser Immunsystem besser zu verstehen und – ohne dogmatisch zu sein - unseren Lebensstil zu hinterfragen und vielleicht die eine oder andere Anpassung vorzunehmen. Letztlich hat ein gesunder Lebensstil auch Vorteile in Hinblick auf die Entwicklung anderer Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Demenz, und viele mehr. |



Foto: Johannes Zinner

Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek, Präsidentin Multiple Sklerose Gesellschaft Wien

Offener Brief – Ablehnung von Anträgen auf neurologische Rehabilitation bei Personen mit Multipler Sklerose

Diesen Brief haben der Generaldirektor der Pensionsversicherungsanstalt, Dr. Winfried Pinggera, der Büroleiter des Dachverbandes der Sozialversicherungsträger, Mag. Dr. Alexander Burz und der Generalsekretär des Österreichischen Behindertenrats, Mag. Bernhard Bruckner, erhalten.

Als Interessensvertretung für Personen mit MS und deren Angehörige ist es uns ein Anliegen auf ein gehäuft auftretendes Problem hinzuweisen und ersuchen den ÖBR um Unterstützung.

Immer mehr MS Betroffene berichten, dass der vom behandelnden Facharzt/Fachärztin ausgestellte Antrag auf neurologische Rehabilitation mit der Begründung, „es sei keine Besserung des Zustandsbildes zu erwarten“, abgelehnt wird.

Dies widerspricht sowohl der Erfahrung als auch der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage.

Die Multiple Sklerose äußert sich zunächst durch Schübe, welche sich unter Therapie und begleitender Rehabilitation vollständig oder teilweise zurückbilden. In der Phase der progredienten, also fortschreitenden MS kommt es jedoch zu einer zunehmenden Behinderung. Dieses Fortschreiten der Behinderung kann durch neurologische Rehabilitation verlangsamt werden, was de-facto einer Besserung des Zustandsbildes entspricht.

Die Alternativen zur Rehabilitation sind eine zunehmende Verkürzung der Gehstrecke, Gleichgewichtsstörungen, zunehmende Spastik und Schmerzen, Stürze, Abnahme der Geschicklichkeit der Hände und dementsprechende Beeinträchtigung im Alltag (Mobilität, waschen, kochen, ankleiden etc). Dazu kommen oft Beeinträchtigung von Gedächtnis und Konzentration sowie Probleme mit der Blase. Ambulante rehabilitative Maßnahmen sind eine not-

wendige Ergänzung, können jedoch die stationäre neurologische Rehabilitation nicht ersetzen.

Eine regelmäßige neurologische Rehabilitation dient dem Erhalt der Eigenständigkeit und der Lebensqualität und hat keine nachteiligen Nebenwirkungen. Dies betrifft sowohl Personen, die noch aktiv im Berufsleben sind, wie auch bereits pensionierte MS-Betroffene.

Durch Erhalt der Mobilität und der Möglichkeit der Teilnahme können Folgekosten, die durch Mobilitätseinschränkung zustande kommen, verhindert werden. Zudem sind 46% aller MS-Betroffenen im erwerbsfähigen Alter berufstätig (siehe *MS Barometer 2021*; www.oemsg.at/2021/03/ms-barometer-multiple-sklerose-in-oesterreich) und tragen damit aktiv zu ihrer Versorgung bei.

Wir bieten als gemeinnütziger Verein Hilfe für Personen mit MS und deren Angehörige in sozialen, medizinischen, psychologischen, rechtlichen und bürokratischen Fragen an. Unsere Organisation umfasst in Wien 1067 Mitglieder, hat neun Angestellte und einen ehrenamtlich tätigen Vorstand. Die Anliegen unserer Klientinnen und Klienten sind unsere Anliegen.

Wir ersuchen Sie daher, die neurologische Rehabilitation bei MS auch weiterhin als eine wesentliche Säule der Behandlung zu betrachten und entsprechende Anträge zu bewilligen, wie es auch internationalen Standards sowie Artikel 25 und 26 der UN-Behindertenrechtskonvention entspricht:

www.emsp.org/news/ectrims-2021-day-3-keep-us-moving-from-patient-perspectives-to-rehabilitation/
 und www.msif.org/wp-content/uploads/2014/09/MS-in-focus-7-Rehabilitation-German.pdf

Mit besten Grüßen,
 der Vorstand der MS Gesellschaft Wien
 Univ.-Prof. Dr. Barbara Kornek, Präsidentin

Vorstandsmitglieder:
 Univ.-Prof. Dr. Fritz Leutmezer, Vizepräsident
 Mag. Manuela Lanzinger, Schriftführerin
 Robert Arthofer
 DGKP Sylvia Bäumel
 Dipl.-Ing. Manfred Moormann, MBA
 OA Dr. Helmut Rauschka
 Ass.-Prof. Priv.-Doz. Mag. Dr. Paul Rommer
 Gerhard Zimmermann |



Anzeige

Hallo, ich bin **Cleo**

Die App, die dir hilft, deinen Alltag mit MS zu meistern.

Dein täglicher Begleiter mit vier nützlichen Funktionen


Maßgeschneiderte Inhalte


Persönliches Tagebuch


Programme für dein Wohlbefinden


MS-Coach



Verfügbar für iOS und Android.

Mehr erfahren: www.cleo-app.at



So wie alles im Leben, hat sich auch das Team der MS Gesellschaft Wien entpuppt und erneuert

Deshalb haben wir Abschied und Neubeginn innerhalb 2023 gut genützt. Voller Elan und Engagement setzt sich das erneuerte Team für euch ein.



Lukas Iberer



Edith Fojtik



Ulrike Ziering

Anfang 2022 stieß Lukas Iberer zur MS Gesellschaft Wien im Beratungszentrum Hernals. Er verstärkt unser Team im Sozialdienst und beendet derzeit den Bachelorlehrgang Sozialpädagogik, Schwerpunkt Sozialarbeit.

Lange Jahre für Kommunikation und Aufbau der Webpräsenz verantwortlich, entschied sich auch Kerstin Huber-Eibl für eine berufliche Veränderung. Um in herausfordernden Zeiten die Spendenwerbung weiter zu professionalisieren, konnte Geschäftsführerin Karin Krainz mit Edith Fojtik eine erfahrene Kommunikationsallrounderin mit Schwerpunkt Fundraising und Marktkommunikation gewinnen.

Im Sommer entschied Psychotherapeutin Julia Fock, vorm. Asimakis, künftig ausschließlich in ihrer Praxis tätig zu sein. Seit Anfang November bringt unsere neue Kollegin, Psychotherapeutin Ulrike Ziering, ihren großen beruflichen Erfahrungsschatz in unser Team ein.

Den ereignisreichen Personalreigen beendete unser langjähriges Team-Mitglied Gabriele Gruber. Ende Oktober wechselte sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin zur FH Burgenland. Der Abschied fiel ihr und uns schwer. Alles Gute, Gabi!

Trotz personeller Änderungen bleiben unser fachliches Know-How und Engagement für unsere Mitglieder uneingeschränkt erhalten. Wir alle freuen uns sehr, Sie 2023 bei unseren Veranstaltungen zu begrüßen und so ein persönliches Kennenlernen oder Wiedersehen zu erleben. |

www.msges.at/ueber-uns

Neue Vorstandsmitglieder

Bei der Mitgliederversammlung am 21. Juni 2022 in der Caritas Socialis legten zwei Vorstandsmitglieder ihre Funktion zurück. Danke an Frau Mag. Margot Sepke und Herrn Ing. Robert Schlathau für die langen Jahre der Treue und wichtigen Unterstützung!

Im Vorstand begrüßen wir Frau DGKP Sylvia Bäumel und Herrn Dipl.-Ing. Manfred Moormann, MBA.

Sylvia Bäumel ist Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin mit langjähriger Therapie-Expertise

bei Multipler Sklerose an der Ambulanz für Neurologie der Medizinischen Universität Wien.

Manfred Moorman ist als Physiker und Telekommunikationsmanager selbst von MS betroffen. |

Terminkalender 2023

Die wichtigsten Ereignisse auf einen Blick.

MULTIPLE SKLEROSE
GESELLSCHAFT
WIEN
Mehr verstehen. Mehr leben.



Termin	Veranstaltung	Thema
Mi, 8. März	Workshop	Gesprächsrunde Neudiagnose
Sa, 22. April	Frühjahrsymposium	Keine Besserung zu erwarten? – Was regelmäßige Rehabilitation tatsächlich bewirken kann!
Mi, 10. Mai	Workshop	Physiologische Rehabilitation in Praxis: über die große Wirkung kleiner Schritte
Di, 30. Mai	Großveranstaltung	Welt-MS-Tag
Mi, 14. Juni	Workshop	Neuropsychologische Rehabilitation in Praxis
August	Treffen	Sommertreffen MS Gesellschaft Wien
Sa, 7. Oktober	Herbstsymposium	Wege zum Umgang mit MS – von Medikamenten zur Ernährung – zwischen Fakt und Fiktion
Mi, 18. Oktober	Workshop	Gesprächsrunde Neudiagnose
Do, 23. November	Workshop	Rezepte, Diäten, Ernährung: ein praktischer Wegweiser durch den Empfehlungsdschungel
Dezember	Treffen	Weihnachtsfeier MS Gesellschaft Wien

Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien 2023

Die Veranstaltungen der MS-Gesellschaft Wien sind 2023 ausnahmslos in Präsenz geplant. Wir freuen uns sehr, Sie nach langer Zeit wieder persönlich begrüßen zu dürfen und hoffen auf zahlreiche Teilnahme. Sollten trotz sorgfältiger Planung Änderungen notwendig sein, erfahren Sie diese über unseren Newsletter und über schriftliche Einladungen bei den Symposien.

Sie konnten zum Zeitpunkt der Veranstaltung nicht anwesend sein? Dann werfen Sie einen Blick auf unsere Videosammlung. Auf der Website www.msges.at/news/videos/ und dem YouTube-Kanal der MS-Gesellschaft Wien können Sie sich Aufzeichnungen interessanter Vorträge, Symposien oder Workshops noch kostenlos und in aller Ruhe ansehen.


Ihr Ansprechpartner:


Christian Strasser, Tel: 01 409 26 69 10, E-Mail: anmeldung@msges.at

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 Expert:innen aus den Bereichen Neurologie, Psychotherapie und Sozialberatung im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmenden gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.



 **Mittwoch, 8. März 2023**

 **17:30 bis 19:00 Uhr**

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

Personenzahl:

4 bis 12

Information und Anmeldung:

anmeldung@msges.at

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Leitung:

OA Dr. Helmut Rauschka,

Katharina Schlechter BA,

Lukas Iberer BA





Frühjahrssymposium: Keine Besserung zu erwarten? – Was regelmäßige Rehabilitation tatsächlich bewirken kann!


Immer mehr MS Betroffene machen die leidvolle Erfahrung, dass der Antrag auf neurologische Rehabilitation mit der Begründung, „es sei keine Besserung des Zustandsbildes zu erwarten“, abgelehnt wird. Dies widerspricht der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage und löst Unverständnis und Enttäuschung bei Betroffenen und ihren behandelnden Ärzt:innen aus. Ziel der beiden Vorträge ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, inwiefern regelmäßige Rehabilitation eine wesentliche Säule der Behandlung ist, weil sie dem Erhalt der Eigenständigkeit sowie der Teilhabe am beruflichen und sozialen Leben und damit insgesamt der Lebensqualität dient.



Die anschließende Podiumsdiskussion – unter Beteiligung von Expert:innen aus den Bereichen Medizin und Rehabilitation, Vertretern von Behörden sowie auch von Betroffenen selbst – soll das gemeinsame Interesse an der Selbstständigkeit und am Wohlbefinden von Betroffenen in den Vordergrund rücken.

 **Samstag, 22. April 2023**

 **14:00 bis 17:00 Uhr**

 **Aula am Campus, Altes AKH,
Spitalgasse 2, 1090 Wien**

Information und Anmeldung:

anmeldung@msges.at

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Vortragender:

Dr. Christoph Stepan





Workshop: Physiologische Rehabilitation in Praxis: über die große Wirkung kleiner Schritte


Multiple Sklerose äußert sich zunächst durch Schübe, welche sich unter Therapie und begleitender Rehabilitation vollständig oder teilweise zurückbilden. In der Phase der progredienten, also fortschreitenden MS kommt es jedoch zu einer zunehmenden Behinderung. Dieses Fortschreiten der Behinderung kann auch durch physiotherapeutische Rehabilitation verlangsamt werden, was de-facto einer Besserung des Zustandsbildes entspricht. In diesem Workshop erarbeiten Sie ein Verständnis für Rehabilitation im Allgemeinen und erlernen unter professioneller Anleitung



einer Physiotherapeutin, welche einfachen Übungen Sie in Ihren Alltag integrieren können. Ziel ist, durch regelmäßiges Training Ihre Eigenständigkeit und Mobilität zu erhalten und damit Ihre Lebensqualität insgesamt zu verbessern.

 Mittwoch, 10. Mai 2023

 17:30 bis 19:00 Uhr

 Caritas Socialis,
Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl:
8 bis 12

Information und Anmeldung:
anmeldung@msges.at

Anmeldegebühr:
€ 12


Leitung:
Angelika Huemer-Toff, MSc
(Physiotherapeutin für Neurorehabilitation,
TOP-Physio Vortragende für Neurorehabilitation
in IMC Krems)




Workshop: Neuropsychologische Rehabilitation in Praxis

Multiple Sklerose kann sich in Schüben äußern, welche sich unter Therapie und begleitender Rehabilitation vollständig oder teilweise zurückbilden, kann aber auch progredient fortschreitend zu einer zunehmenden Beeinträchtigung führen. Die Veränderungen können nicht nur körperlich, motorische und sensorisch, wahrgenommen werden, sondern auch kognitiv-geistig und emotional. Wie neuropsychologische Rehabilitation funktioniert und was Betroffene für sich tun können, das soll in diesem Workshop gemeinsam mit einer klinischen Neuropsychologin erarbeitet und praktisch angewendet werden.



 Mittwoch, 14. Juni 2023

 17:30 bis 19:00 Uhr

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

Personenzahl:
8 bis 12

Information und Anmeldung:
anmeldung@msges.at

Anmeldegebühr:
€ 12

Leitung:
Mag. Dr. Gisela Pusswald, MSc





Herbstsymposium: Wege zum Umgang mit MS – von Medikamenten zur Ernährung – zwischen Fakt und Fiktion


Mittlerweile stehen mehr als 16 Medikamente zur Therapie der MS zur Verfügung, die - wenn sie rechtzeitig eingesetzt werden – den Verlauf der Erkrankung auch langfristig positiv beeinflussen können. Dennoch bleiben Fragen offen, wie zum Beispiel die Behandlung der progredienten Verlaufsformen.

Über die medikamentöse Therapie hinaus ist jedoch das Thema der Ernährung jenes, das bei Arztbesuchen am häufigsten angesprochen wird. Bei der Vielzahl an möglichen Empfehlungen hinsichtlich spezieller Diäten (bspw. Lektinmodifizierte Ernährung, Reduktion der Milchprodukte, Blutgruppendiät, Fasten, Low Carb und Paleo Diät, Lutz Diät, u.v.m.), deren Nutzen oft nicht wissenschaftlich geklärt ist, fällt es gar nicht leicht, den Überblick zu behalten. In diesem Symposium wollen wir daher die Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Strategien im Umgang mit MS beleuchten.



 Samstag, 07. Oktober 2023

 14:00 bis 17:00 Uhr

 Aula am Campus, Altes AKH,
Spitalgasse 2, 1090 Wien

Information und Anmeldung:
anmeldung@msges.at

Teilnahmegebühr:
kostenlos

Vortragende:
Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek,
Dr. Gabriele Leitner



Foto: Johannes Zinner





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 Pflege im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre und ohne Zeitdruck kommt jede und jeder Einzelne zu Wort. Die bewusst klein gehaltene Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewährleistet individuell genügend Zeit und Raum für alle Fragen.



Foto: Anemone123, Pixabay

 Mittwoch, 18. Oktober 2023

 17:30 bis 19:00 Uhr

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

Personenzahl:
4 bis 12

Information und Anmeldung:
anmeldung@msges.at

Teilnahmegebühr:
kostenlos

Leitung:
Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek,
Ulrike Ziering MSc,
Silvia Deneva MSc



Foto: Johannes Zinner





Koch-Workshop: ein praktischer Wegweiser durch den Empfehlungsdschungel


Nach unserem Ernährungsvortrag im Herbst, der sich in der Theorie mit Ernährung bei MS befasst, gehen wir von der Theorie in die Praxis. In diesem Koch-Workshop werden unter Anleitung einer Ernährungswissenschaftlerin einige Ernährungsmythen auf die Probe gestellt. Sie erfahren Grundlegendes zu einer MS-



adäquaten Ernährungsweise und erproben einige Rezepte zum gemeinsamen Kochen aus. Bitte Kochschürze und Geschirrtuch mitbringen!

 Donnerstag, 23. November 2023

 16:30 bis 19:30 Uhr

 Caritas Socialis,
Oberzellergasse 1, 1030 Wien

Personenzahl:

8 bis 12

Information und Anmeldung:

anmeldung@msges.at

Anmeldegebühr:

€ 12

Leitung:

Dr. Gabriele Leitner






Anzeige

STARK MIT MS

www.stark-mit-ms.at

Ihre maßgeschneiderte
Informationsplattform
rund um Multiple Sklerose

Individuell zugeschnitten auf:

-  Ihre Lebenssituation
-  Ihre Interessen
-  Ihre Bedürfnisse

Lesen ohne Barrieren

Hörbücher ermöglichen Menschen mit Einschränkungen den Genuss von Literatur. Die Hörbücherei stellt Werke, die sich durch eine vereinfachte Handhabung auszeichnen und in individuell geeigneter Form entlehnt werden können, kostenlos zur Verfügung.

Sie können aus gesundheitlichen Gründen kein gedrucktes Buch lesen? In diesem Fall kümmert sich die Hörbücherei um Ihre Lesewünsche. Sie bietet Hörbücher in barrierefreier Form an, die ungekürzt eingelesen werden. Die Ausleihe erfolgt postalisch oder als Download. Zudem können die Hörbücher mit Hilfe eines Skills über die Sprachassistentin Alexa abgespielt werden. Ein Service, den viele betroffene Personen schätzen: „Mittlerweile kann ich kaum mehr meine Finger bewegen, aber dank der durchgehenden Belieferung mit Hörbüchern und der neuen, noch einfacheren Ausleihmöglichkeiten kann ich viele Stunden mit Büchern verbringen“, teilte uns kürzlich eine langjährige Hörerin mit MS mit.

Die Nutzung der Hörbücherei ist kostenlos. Die Mitgliedschaft kann ohne zeitliche Bindung abgeschlossen und jederzeit widerrufen werden. Nutzer:innen können aus einem Bestand von über 15.000 Werken

(DAISY-Bücher, kommerzielle Titel, Ö1-Hörspiele, Hörfilme, einige Zeitschriftenabonnements) aller Genres auswählen. Durch die Kooperation mit anderen deutschsprachigen Hörbüchereien sowie mit ABC Global Books (über 700.000 Titel in mehr als 80 Sprachen) erweitert sich diese Auswahl zusätzlich.

Die Hörbücherei ermöglicht jedem die jeweils passende Ausleihform und versendet die gewünschten Titel auf CD oder SD-Karte in dafür geeigneten Boxen, die jeweils einen Adressaufkleber für den kostenlosen Rückversand enthalten. Möchten Sie Hörbücher selbständig auf Ihren PC oder ein Abspielgerät herunterladen, steht Ihnen unter www.hoerbuecherei.at ein eigenes Downloadportal bereit, das auch die Verwaltung der Bestellungen ermöglicht. Eine weitere Möglichkeit ist der Download von Hörbüchern via iOS- oder Android-App und das sprachgesteuerte Abspielen der Hörbücher mit Alexa.



Ist die Auswahl der passenden Hörbücher zu schwierig, sind die Mitarbeiter:innen gerne behilflich und unterstützen Sie bei Suche nach den geeigneten Titeln oder erstellen Listen mit den gewünschten Gattungen (z.B. Kriminalromane, Liebesromane, Biographien etc.)

Zweimal jährlich erhalten Sie, gemeinsam mit einem Infoschreiben, einen Katalog der aktuellen Neuerscheinungen sowie die hauseigene Literaturzeitschrift „Calliope“ in gedruckter Form oder als Hör-CD.

Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist eine Bestätigung der gesundheitlichen Einschränkungen, die das Lesen eines herkömmlichen Buches erschweren. Diese kann ein ärztliches Attest sein oder durch eine befugte Person (Heimleitung, Hausarzt, Physiologe, Psychologe etc.) erstellt werden. |

Als Mitglied einer MS-Landesgesellschaft oder MS-Selbsthilfegruppe kann die MS-Gesellschaft den benötigten Nachweis erbringen. Bei Interesse wenden Sie sich an folgende Adressen:

- Mitglieder der MS-Gesellschaft Wien:
01 409 26 69
- Mitglieder der LG-Niederösterreich:
0676 975 15 84
- Mitglieder der LG-Tirol: 0664 514 61 70
- Aus Bundesländern ohne Landesgesellschaft:
0800 311 340

Weiterführende Informationen zum Angebot finden Sie unter www.hoerbuecherei.at. Bei Fragen steht Ihnen das Team der Hörbücherei unter 01 982 75 84-230 oder verleih@hoerbuecherei.at zur Verfügung.

Anzeige



16x in Österreich - auch in Ihrer Nähe

CONTIPARK
InterparkingGroup

kontaktlos

& günstig

parken



Hier gibt's die P Card:

www.mein-contipark.at



Thomas läuft Marathon für MS

Mitglied Thomas Hanko hat am 17. September 2022 den Wachau-Marathon erfolgreich bewältigt. Diesen Lauf hat er der MS Gesellschaft Wien gewidmet und will dies auch 2023 bei mehreren Marathons fortführen.

Wir freuen uns noch immer mit und danken für deinen grossartigen Einsatz, Thomas, und die bewegende Rückenstärkung der MS Community – herzliche Gratulation!

„Nach meiner Diagnose MS im Jahr 2009 und massiven Problemen 2014 ist für mich damals eine Welt zusammengebrochen. Mentale Stärke bekam für mich eine völlig neue Bedeutung und wurde zur täglichen Herausforderung.

Nach langer Pause hatte ich irgendwann ein Ziel im Fokus: Wieder einen Halbmarathon wie früher laufen zu können. Mentaltraining wurde genauso wichtig wie das Training für den Körper zur Stärkung der Mobilität.

Mein Dank gilt den vielen Menschen, die mich immer wieder unterstützen, für mich da sind und an mich glauben sowie dem gesamten Team des Therapiezentrums Buchenberg.

Meine Prioritäten haben sich klar verändert – heute liegt der Fokus nicht mehr in der Zeit, sondern im Erreichen des Zieles. Mit Ehrfurcht bin ich für die Möglichkeit dankbar und möchte allen Betroffenen Mut schenken, an Träumen festzuhalten und nie aufzugeben.“

Wie wichtig Bewegung und die Aktivierung von Lebensfreude durch Sport bei Multiple Sklerose ist, macht Thomas Hanko mit seinem Marathon-Engagement so schön deutlich. Viele, auch gesunde Menschen, verdrängen, dass wir unseren Körper einen Leben lang tragen. Eine gute, durchgehende Pflege sowie ein jährliches Service ist bei Fortbewegungsmitteln vorteilhaft und verlängert die Lebens-



*„Früher war die Zeit wichtig,
heute ist es das Ziel.“*

dauer. Ein wesentlicher Vorteil von regelmäßiger Bewegung ist der deutliche positive Einfluss auf die menschliche Psyche. |



Thomas Hanko,
Mitglied der
Multiple Sklerose
Gesellschaft Wien

MS-Spendenspot informiert per TV im Wartezimmer

Die grossartige Unterstützung von TV Friends und y-doc hat 2023 die Präsenz in bis zu 2.500 Arztpraxen, Apotheken und Ambulanzen ermöglicht.

Über diese Kooperation mit Wartezimmer-TV freuen wir uns sehr. Denn die MS Gesellschaft benötigt für ihre Mitglieder jede Unterstützung – selbstverständlich auch im Spendenbereich. So läuft seit 1. Oktober 2022 der MS-Spendenspot mit Carina bei Ärzt:innenpraxen durch die Unterstützung von y-doc Wartezimmer TV. Dahinter steckt ein Zauberwerk mehrerer Partner:innen. Denn die TVfriends um Thomas Vacek haben die Kürzung des bestehenden „Spendenspots mit Carina“ auf wenige Sekunden ohne Zusatzkosten ermöglicht. Frau Mag.^a Julia Stix, Media Director y-doc, gebührt großer Dank, denn durch sie wurde die Ausstrahlung erst

ermöglicht. Mitgliedschaften und Spenden stärken alle MS-Betroffenen nicht nur finanziell, sondern sie wirken genauso als öffentlichkeitswirksame und gesellschaftliche Rückenstärkung. |



Anzeige



EXPRESSMS...

HIER GEHT'S ZUM DIGITALEN
THERAPIEBEGLEITER –
JANSSEN WITH ME



LASSEN SIE IHRE MIT-
MENSCHEN WISSEN, WIE SIE
SICH WIRKLICH FÜHLEN – MIT
DER EXPRESSMS-TASTATUR



AT_EW-11202_13Oktober2022

janssen  Neuroscience
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johansen-Johansen*

Ideale Wetterbedingungen beim Netzwerk-Sommertreffen der MS Gesellschaft Wien

Ein sehr feines Miteinander war das diesjährige Sommertreffen, zu dem sich viele engagierte Mitglieder auf Einladung der MS Gesellschaft Wien am 31. August ab 15:30 Uhr zusammenfanden, ...

... zudem traf es sich gut, dass genau an diesem Tag die anstrengende Schwüle durch einen nachmittäglichen Regenguss unterbrochen wurde. Alle Teilnehmer:innen kamen entspannt und trotzdem trocken durch den Tag.

Am Programm standen eine Donauschiff-Rundfahrt von der Reichbrücke bis zum Schwedenplatz bei bester Aussicht sowie Kaffee und Apfelstrudel. Die Mitarbeiter:innen der MS Gesellschaft Wien sorgten für den barrierefreien Zugang und spürbar rücksichtsvolle Betreuung.

Die Gäste der MS Gesellschaft Wien freuten sich über viele neue Kontakte in höchst angenehmer Atmosphäre. Vom Schwedenplatz ging es nach rund einer Stunde Donauschiffahrt ins barrierefreie Restaurant Family and Friends. Auch dort war erkennbar, wie wichtig der persönliche Austausch für uns ist. Alle Teilnehmer:innen ließen den Abend bei bestem Speise- und Getränkeangebot ausklingen. Den Organisator:innen Gabi, Silvia und Lukas, zuständig für Sozialberatung in der MS Gesellschaft Wien, war es ein Herzensanliegen, den Nachmittag bis zum Abend zu einem besonderen Erlebnis zu machen. |

Wunderbares Sommertreffen 2022

Meine Frau, Heidi, begleitete mich mit dem Zug aus Oberösterreich. Freudig lächelten uns bekannte Gesichter am Blue Danube DDSG, Schiffsanlegeplatz neben der Reichsbrücke, an. Mit Spannung genossen und erkundeten wir die Schifffahrt auf dem Donaukanal. Unsere Blicke wechselten zwischen dem historischen Wien, mit seinen schönen alten Gebäuden und den Highlights unserer Hauptstadt.

Als Überraschung servierte uns die Schiffscrew köstlichen Wiener Apfelstrudel mit Kaffee. Zum Ausklang kamen wir über die Promenade am Donaukanal, vorbei bei der Urania, zu unserem „Family and Friends“, Lokal. Um 18:00 gab es noch ein hervorragendes 3 Gänge Menü. Mit einem gemütlichen Beisammensein und interessanten Gesprächen ließen wir unser Sommertreffen ausklingen.

Ein großes Lob an die gute Organisation!

Harald P.,
Teilnehmer am MS Wien Sommertreffen 2022



Willkommen in einer neuen Ära

Unsere Selbsthilfegruppe Mega Stark bekommt eine neue Leitung

19 Jahre hat Antonia Scharl die Selbsthilfegruppe Mega Stark geleitet und geprägt. Nun ist die Zeit gekommen, das Zepter zu übergeben. Mit Helga Androsch, Bettina Öller und Wolfgang Sukup übernehmen erfahrene SHG-Mitglieder die Leitung der Gruppe. Wir freuen uns, ein paar Worte des Dankes der neuen Leitungsmitglieder überbringen zu dürfen:

Liebe Antonia, vielen lieben Dank für Deine langjährige Leiterinnen-tätigkeit für Mega Stark. Deine positive, fröhliche Art hat uns immer Mut gegeben und uns in unserem Umgang mit MS bestärkt. Wir sind bemüht, die großen Fußstapfen, die Du hinterlässt, auszufüllen,

was uns sicher nicht leichtfallen wird. Wir hoffen, Dich weiterhin bei unseren Gruppentreffen noch viele Jahre begrüßen zu dürfen.

*Alles Liebe
Helga, Wolfgang und Bettina*

Auch wir, der Vorstand und das Team der MS Gesellschaft Wien schließen uns diesem Dank an!

Es war immer eine Freude, mit Dir zusammen zu arbeiten. Dein Verantwortungsbewusstsein und dein Einsatz für die Mitglieder haben es uns immer leicht gemacht, die Gruppe zu empfehlen. |

Anzeige

Transforming patients' lives through science™

Unsere Mission ist die Erforschung, Entwicklung und Bereitstellung von innovativen Medikamenten, die Patientinnen und Patienten dabei helfen, schwere Erkrankungen zu überwinden.

Gemeinsam geben wir unser Bestes, um das Leben von Patientinnen und Patienten durch Forschung und Wissenschaft zu verbessern – jeden Tag, weltweit, für mehr Patientinnen und Patienten.

 **Bristol Myers Squibb™**

Besuchen Sie uns auf bms.com/at



Herzlichen Dank

all jenen, die mit ihrer Spende unsere Einrichtung sowie unsere Angebote und Projekte im Jahr 2022 unterstützt haben – sei es durch ihre Mitgliedschaft, finanzielle Unterstützung oder Zeitspenden. Ein besonderer Dank gilt den Leiter:innen der Selbsthilfegruppen!

Kranzspenden

Herzlichen Dank an alle Familien für die Spenden, die wir anstelle von letzten Blumengrüßen für Clara Bettina, Manuela Blieberger, Robert Vender, Philipp Walburga und Leopold Zouhar in der Gesamthöhe von € 2.306,- erhalten haben. Wir gedenken den Verstorbenen in Dankbarkeit.

Wir bedanken uns herzlich bei den Subventionsgebern und Unternehmen, die uns im vergangenen Jahr unterstützt haben.

Subventionsgeber:



Für die
Stadt Wien

LICHT INS DUNKEL



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

Spendenkonto

lautend auf „MS-Gesellschaft Wien, 1170 Wien“

IBAN: AT10 1200 0100 0295 9996,

BIC: BKAUATWW

Online spenden

www.msges.at/spenden



Ebenso bedanken wir uns bei den Sponsoren für deren langjährige und verlässliche Unterstützung.

Impressum:

Multiple Sklerose Gesellschaft Wien,
Hernalsner 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 folgende Personen mitgearbeitet:
Karin Krainz, Univ. Prof. Dr. Barbara Kornek, Christian Strasser MSc,
Dr. Anja Krulis, Edith Fojtik, MS Redaktion
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
Coverfoto: MS Ges Wien. Portrait E. Fojtik: Klaus Prokop
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 01/2022