

# ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

## Schon heute die Weichen für morgen stellen

*Bei der Behandlung der MS  
ist Konsequenz gefragt*

### Ernährung

*Es gibt keine MS-Diät*

### „Let's play“

*Spielend die  
Kognition fördern*

**Zeitschrift  
frei Haus**  
*Abokarte  
im Heft*

# Multiple Sklerose - Perspektive Zukunft

Die Behandlungsmöglichkeiten der Multiplen Sklerose haben sich in den vergangenen Jahren erheblich erweitert. Es sind neue Medikamente verfügbar geworden, die gezielt in den Krankheitsprozess eingreifen können und der Entwicklung akuter Schübe und Behinderungen entgegenwirken.

Das bedeutet zugleich, dass die Behandlung besser als früher der individuellen Krankheitsaktivität, dem jeweiligen Krankheitsstadium und den Bedürfnissen des Patienten angepasst werden kann. Deshalb sollte man den Neurologen und die MS-Nurse stets offen und ehrlich darüber informieren, wie man sich fühlt und wie man mit der gewählten Therapie zurechtkommt.

Auch wenn sich im Hinblick auf die MS Veränderungen ergeben, wenn zum Beispiel Nebenwirkungen der Medikamente auftreten, Begleitsymptome wie die Fatigue fortbestehen oder wenn man Schwierigkeiten bekommt, bei der Medikamenteneinnahme den Anweisungen des Arztes zu folgen, ist ein offenes Wort angebracht. Durch die erweiterten Möglichkeiten kann die Behandlung in einem solchen Fall oft optimiert werden, so dass sie leichter und somit auch konsequenter durchzuführen ist. Das ist ein wesentlicher Beitrag zu einem günstigen Krankheitsverlauf in der Zukunft.

Wichtig ist es somit, den Umgang mit der Erkrankung und auch die Lebensführung aktiv zu gestalten. Denn die MS ist kein Grund, sich

vom sozialen Leben zurückzuziehen. Im Gegenteil: Ein aktives Leben mit all den Möglichkeiten, sich beruflich und sozial zu engagieren, Hobbys nachzugehen und Zeit mit der Familie und mit Freunden zu verbringen, hilft enorm bei der Krankheitsbewältigung. Tipps und Anregungen hierzu gibt es in dieser Ausgabe von MS persönlich.

In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen  
Ihre Martina Ochel  
Geschäftsführerin  
Sanofi Genzyme Deutschland



Bildquelle: Sanofi / Dirk Bruniecki

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst, K703, 65926 Frankfurt

### REDAKTION

Christine Vetter  
Merkenicher Straße 224, 50735 Köln

### KONZEPT UND GESTALTUNG

Health4Brands GmbH  
Friedrichstraße 230  
10969 Berlin

### DRUCK

G. Peschke Druckerei GmbH  
Taxetstraße 4, 85599 Parsdorf

### KONTAKT

MS-Begleiter  
Telefon: 0800 90 80 333  
E-Mail: [service@ms-persoendlich.de](mailto:service@ms-persoendlich.de)  
[www.ms-persoendlich.de](http://www.ms-persoendlich.de)

© Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, ein Unternehmen von Sanofi

### REDAKTIONELLE HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers widerspiegeln. Falls im Kontext nicht anders bezeichnet, schließt – zur Verbesserung der Lesbarkeit – der Singular den Plural (und umgekehrt) und das Maskulinum das Femininum und Neutrum ein. Jegliche Haftung des Herausgebers aus Fehlern oder Unvollständigkeiten der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingedander Manuskripte oder Fotos.

### COPYRIGHT

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, einschließlich ihrer Übersetzung in andere Sprachen, sind urheberrechtlich geschützt. Inhalte dieser Publikation dürfen nicht ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers

– unabhängig von Form und Art (mechanisch, elektronisch, durch Fotokopie, durch Foto- oder Audioaufnahmen in Datenbanken) – reproduziert, übermittelt oder auf Onlinediensten oder im Internet gespeichert werden. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwendung ohne Einwilligung des Herausgebers strafbar.

### DATENSCHUTZ

Der Abschluss des Abonnements der Zeitschrift „MS persönlich“ kann schriftlich (Antwortkarte/-schreiben) erfolgen. Die Erhebung und anschließende Verarbeitung von personenbezogenen Daten erfolgt ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnementwunsches. Die Angabe Ihrer Daten können Sie jederzeit schriftlich ([service@ms-persoendlich.de](mailto:service@ms-persoendlich.de)) oder telefonisch (0800 90 80 333; Servicezeiten Mo–Fr, 8–20 Uhr) widerrufen. Damit endet das Abonnement, da diese Daten für die Durchführung benötigt werden. Die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH ist als Herausgeber

der Zeitschrift für Ihre Daten verantwortlich. Sie hat zum Zwecke der Abonnementverwaltung die Atlantis Healthcare Deutschland GmbH beauftragt. Die gültigen Datenschutzbestimmungen werden durch den beauftragten Dritten erfüllt.

### URHEBERRECHT

Alle in der Zeitschrift gedruckten Bilder dienen lediglich Illustrationszwecken. Alle dort abgebildeten Personen sind Fotomodelle. Dies gilt nicht für Bilder mit folgender Urheberbenennung/ Copyright-Angabe:  
– Martina Ochel (S.2)  
– Christian Neuwahl & Anne Schumann (S. 21)

### Ausgabe 7



04 IM FOKUS  
**Perspektive Zukunft**



10 EXPERTENINTERVIEW  
**Es gibt keine MS-Diät**



13 LEBEN MIT MS  
**MS und Frau sein**



24 LEBEN MIT MS  
**Computerspiele und Kognition**



26 LEBEN MIT MS  
**Die Denkfähigkeit trainieren**

16 GUT ZU WISSEN  
**Bei der Therapie ist Konsequenz gefragt**

16 LEBEN MIT MS  
**Aktiv durch den Alltag**

18 MS UND PHYSIOTHERAPIE  
**Mit dem Gymnastikball das Gleichgewicht schulen**

20 GUT ZU WISSEN  
**Mobil bleiben:  
Was bedeutet der EDSS?**

21 RUND UM DIE MS  
**„Oh Gott – Muskelschwund?“**

22 RUND UM DIE MS  
**Zusammen leben mit MS**

# Perspektive Zukunft

*Schon heute die Weichen für morgen stellen*

**U**m die Multiple Sklerose ranken sich noch viele Mythen. So hält sich hartnäckig das Vorurteil, der Weg von Menschen mit MS führe zwangsläufig in den Rollstuhl. „Das aber ist keineswegs der Fall“, sagt Dr. Stefan Ries vom Neuro Centrum Odenwald in Erbach. „Die Krankheitsentwicklung ist sehr unterschiedlich. Es gibt Menschen, die auch nach vielen Jahren kaum beeinträchtigt sind, während leider in einigen Fällen die Erkrankung doch weiter fortschreitet“. Wie der individuelle Verlauf sein wird, lässt sich jedoch nicht vorhersagen. Allerdings gibt es Möglichkeiten, durch die modernen MS-Therapien und auch durch die eigene Lebensführung sowie Lebenseinstellung Einfluss auf die künftige Entwicklung der MS zu nehmen.

Erhalten Menschen mit Multipler Sklerose keine gezielte Behandlung, so kann sich bei bis zu 80 Prozent von ihnen ihr Gesundheitszustand in den

*«Die Therapie muss  
zum individuellen  
Patienten passen»*

zwanzig Jahren nach Beginn der Erkrankung deutlich verschlechtern. Aus der anfänglichen schubförmig-remittierenden MS (RRMS) kann sich als nächstes Stadium der Krankheit die

sekundär progrediente MS (SPMS) entwickeln. Sie führt langfristig zu Behinderungen, die sich nicht mehr zurückbilden. Das hat eine Studie unter Federführung von Wissenschaftlern der Universität Melbourne ergeben<sup>1</sup>. Die Studie zeigt aber zugleich, dass sich eine solche Entwicklung durch die modernen MS-Medikamente zumindest zeitlich erheblich hinauszögern - oder möglicherweise verhindern lässt (siehe Bericht zur Studie Seite 8).

### **Mit modernen Medikamenten die MS zur Ruhe bringen**

Die MS wird heutzutage mit sogenannten krankheitsmodifizierenden Arzneimitteln behandelt, also Medikamenten, die den Verlauf der Krankheit positiv beeinflussen und die MS zur Ruhe bringen können. In der Geschichte der MS-Behandlung gilt das Jahr 1993 als Durchbruch, da damals in den USA das erste Beta-Interferon zugelassen wurde, ein Medikament, mit dem erstmals Einfluss auf den Krankheitsprozess genommen werden konnte. In den Folgejahren wurden weitere Wirkstoffe verfügbar, die sich auch auf den Krankheitsprozess auswirken können.

Seitdem haben sich die Behandlungsmöglichkeiten erheblich erweitert und den Ärzten steht bei der Behandlung der MS heutzutage eine Reihe verschiedener Medikamente zur Verfügung. Das Spektrum reicht von Wirkstoffen, die regelmäßig gespritzt werden bis hin zu Substanzen, die in Tablettenform eingenommen werden können. Die Medikamente greifen an unterschiedlichen Stellen in den Krankheitsverlauf ein, so dass sich die Behandlung an die jeweilige Krankheitsaktivität individuell anpassen lässt.

## Regelmäßige Standortbestimmung und Therapieanpassung

Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass nicht jedes Medikament für jeden Patienten und jedes Krankheitsstadium ideal ist. „Die Behandlung muss vielmehr an die individuelle Situation des Patienten angepasst werden“, erklärt Dr. Ries. Es ist zudem auch möglich, dass sich die Behandlungsbedürfnisse im Laufe der Zeit verändern können: „Wir müssen daher in gewissen Zeitabständen immer wieder eine Standortbestimmung vornehmen und überprüfen, ob die gewählte Therapie noch optimal ist oder ob die Behandlung modifiziert werden muss“, sagt der niedergelassene Neurologe.

## Im Dialog mit dem Arzt und der MS-Nurse bleiben

Wichtig ist nach seinen Worten ferner, dass man achtsam mit sich umgeht, seinen Körper wahrnimmt und darauf achtet, was einem gut tut. Kommt es zu Veränderungen im Gesundheitszustand, so ist unbedingt der Arzt oder die MS-Nurse darüber zu informieren. So kann es zum Beispiel sein, dass man sich nicht mehr wie gewohnt fühlt, schneller müde und erschöpft ist oder dass ab und an ungewohnte Sensibilitätsstörungen auftreten. Auch wenn man Schwierigkeiten hat, seine Medikamente wie verordnet anzuwenden bzw. einzunehmen, ist ein offenes Wort zum Arzt oder zur Nurse wichtig. Denn infolge der vielen verschiedenen Therapieoptionen gibt es praktisch immer die Möglichkeit, die Behandlung so abzuändern, dass sie sich gut in den Alltag integrieren lässt.

„Die MS-Behandlung den Bedürfnissen des Patienten anzupassen, ist für den Therapieerfolg von großer Bedeutung“, so Ries. Arzt und Patient müssen aus seiner Sicht im Dialog bleiben und hinter der Therapieentscheidung stehen, sonst sind Probleme wie zum Beispiel eine mangelnde Therapietreue oder das Auftreten von Nebenwirkungen vorprogrammiert.

## Eine positive Lebenseinstellung behalten

Auch die Lebensführung und die allgemeine Lebenseinstellung können nach Dr. Ries für den Krankheitsverlauf bedeutsam sein. Wer positiv in die Zukunft blickt und weiter daran arbeitet, von der MS möglichst unbeeinträchtigt seine Lebensziele zu realisieren, wird langfristig weniger mit Problemen zu kämpfen haben. „Es ist durchaus realistisch, dass wir durch eine positive Lebenseinstellung auch direkt unser Immunsystem günstig beeinflussen können“, betont der Neurologe. Auch das kann sich günstig auf den langfristigen Krankheitsverlauf auswirken.

*«Auch mit der MS  
konsequent seine  
Lebensziele verfolgen»*

Davon abgesehen sind Menschen mit MS gut beraten, wenn sie auf eine gesunde Lebensführung achten. Selbstverständlich sollte man nicht rauchen, auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität achten und Stress möglichst reduzieren.

„Es gibt heutzutage keine grundsätzlichen Einschränkungen mehr durch die MS“, sagt Ries. Es gibt daher auch keinen Grund, sich selbst freiwillig und ohne Not Einschränkungen aufzuerlegen. Das gilt für so wichtige Themen wie die Familienplanung, aber auch für das berufliche Engagement. Dazu erklärt Dr. Ries: „Keinesfalls sollte man vorschnell wichtige Lebensziele aufgeben. Es ist vielmehr sinnvoll, mit seinem Arzt und/oder der MS-Nurse zu beratschlagen, wie diese Lebensziele am besten zu realisieren sind“.

### Quelle:

1. Brown JWL et al., JAMA 2019; 321 (2): 175-187



## Welcher Job ist der Richtige?

*Kann ich mit der Diagnose MS noch Physiotherapeut werden? Wie lange kann ich meinen Beruf als Kranführer noch ausüben? Werde ich als Grafikerin arbeiten können? Vielleicht stellst Du Dir auch solche Fragen. Denn bei jungen Menschen mit MS ist die Berufswahl häufig ein wichtiges Thema. Durch die Fortschritte bei der krankheitsmodifizierenden Behandlung sind die Einschränkungen aber deutlich weniger geworden.*

*Für Menschen, bei denen eine MS diagnostiziert wird, ist so mancher*

*Beruf nicht ideal. Das heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass durch die MS generelle Einschränkungen bei der Berufswahl bestehen. „Man sollte sich von der Diagnose nicht allzu sehr beeinflussen lassen, sondern weiter versuchen, seine Lebensträume zu verwirklichen“, erklärt Dr. Ulrich Kausch aus dem niederbayerischen Bogen. „Wir raten unseren Patienten eindringlich, keinesfalls ihre Wünsche und Träume aufzugeben, nur um der Erkrankung gerecht zu werden“, erzählt der niedergelassene Neurologe.*

## Welche Sportart ist die passende?

Ähnliches wie bei der Berufswahl gilt auch bei der sportlichen Aktivität. Es dürfte auch in diesem Lebensbereich klar sein, dass nicht jede Sportart optimal ist, doch eine „geht-nicht-Sportart“ gibt es nicht. Es gilt laut Kausch vielmehr das Motto „erlaubt ist, was Spaß macht“ – Hauptsache der Betreffende ist körperlich aktiv und trainiert Herz und Kreislauf sowie seine koordinativen Fähigkeiten und seine Mobilität.

# Bei der Therapie ist Konsequenz gefragt

*Schon früh in das Krankheitsgeschehen eingreifen*

**D**ie Multiple Sklerose zeigt üblicherweise einen schubförmigen Verlauf. Mit modernen Medikamenten lässt sich allerdings der Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Dass sich eine frühzeitige, an die individuelle Situation angepasste konsequente Behandlung auf lange Sicht positiv auf die Lebenssituation wie auch die Lebensqualität auswirkt, belegen aktuelle wissenschaftliche Studien.

Schon vor einigen Jahren wurde eindrucksvoll gezeigt, dass enorme Fortschritte bei der Behandlung der Multiplen Sklerose gemacht worden sind. So hat eine amerikanische Erhebung ergeben, dass knapp 17 Jahre nach der „Diagnose MS“ nahezu 90 Prozent der Patienten ohne Hilfe gehfähig sind<sup>1</sup>. Ohne Behandlung wäre über den gleichen Zeitraum betrachtet nur jeder zweite MS-Patient ohne Gehhilfe und ohne Rollstuhl in seinem Alltag ausgekommen<sup>1</sup>.

*«Auf lange Sicht  
die Lebensqualität  
erhalten»*

Zu verdanken ist diese günstige Entwicklung insbesondere der Möglichkeit, mit sogenannten krankheitsmodifizierenden Medikamenten (Disease Modifying Therapies, kurz DMTs) in das Krankheitsgeschehen einzugreifen. Die Medikamente modulieren die Immunreaktionen und wirken langfristig entzündungshemmend. Dadurch können Krankheitsschübe verhindert und die Entwicklung von Behinderungen gehemmt werden.





Die DMTs zeigen zum Teil eine unterschiedliche Wirkstärke, so dass die Therapie an die jeweilige Krankheitsaktivität angepasst werden kann. Inwieweit das für den Verlauf der MS bedeutsam ist, hat eine aktuelle Studie untersucht<sup>2</sup>. Es wurde festgestellt, dass der frühe Einsatz einer hocheffektiven krankheitsmodifizierenden Therapie langfristig das Risiko der Entwicklung von Behinderungen eindeutig mindert<sup>2</sup>. Weniger Behinderungen zu entwickeln, bedeutet aber zwangsläufig auch ein Plus an Lebensqualität für die Patienten.

Eine aktuelle Untersuchung australischer Wissenschaftler bestätigt den Befund<sup>3</sup>: Demnach verschlechtert sich ohne Behandlung der Ge-

sundheitszustand bei rund 80 Prozent der MS-Patienten im Verlauf von zwei Jahrzehnten. Es entwickelt sich dabei aus der schubförmig-remittierenden MS (RRMS) das nächste Stadium der Krankheit – die sekundär progrediente MS (SPMS), die meist zu bleibenden Behinderungen führt. Eine konsequente Behandlung mit DMTs kann dieser Entwicklung entgegenwirken, wie die Studie dokumentiert. Sie hat ebenfalls gezeigt, dass die Effekte umso besser sind, je früher nach der Diagnose eine effektive krankheitsmodifizierende Therapie begonnen wird<sup>3</sup>.

#### Quellen:

1. Cree BAC et al., MS EPIC Team, Ann Neurol 2016; 80: 499-510;
2. Harding K et al., JAMA Neurol 2019; doi:10.1001/jamaneurol.2018.4905;
3. William J et al., JAMA 2019; 321 (2): 175-187

# apropos

## Lebensqualität

*Für den einen ist es die Tatsache, sich ohne Hilfsmittel frei bewegen zu können, für den anderen bedeutet Lebensqualität, am gesellschaftlichen Leben uneingeschränkt teilhaben zu können. Es gibt allerdings auch Menschen, die materielle Unabhängigkeit als wichtiges Kriterium der Lebensqualität angeben, andere nennen als Basis das Gefühl, sich in ihrem Leben rundum wohl zu fühlen. Die Beispiele zeigen, dass der Begriff Lebensqualität subjektiv von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich erlebt wird.*

*Menschen mit Multipler Sklerose eine hohe Lebensqualität zu erhalten, gehört zu den zentralen Zielen der modernen MS-Therapie. Was dies konkret bedeutet, lässt sich trotz aller Subjektivität durchaus auch objektiv fassen. Die Wissenschaftler haben hierzu spezielle Fragebögen erarbeitet, in denen verschiedene Kriterien der allgemeinen Lebensqualität erfragt werden. Die Antworten der Patienten geben Aufschluss darüber, wie diese ihre Lebensqualität beurteilen. Sie geben auch Hinweise darauf, wie sich die Lebensqualität im Verlauf der Behandlung verändert.*

### Wissenschaftler untersuchen die Lebensqualität von Patienten mit Hilfe von Fragebögen wie z.B.:

- Die **MS-spezifische Lebensqualität**, bei der sich die Fragen gezielt um die Folgen der Erkrankung drehen. Erfasst wird dieser Bereich beispielsweise über den Fragebogen FAMS (Functional Assessment of Multiple Sclerosis).
- Das **physische Wohlbefinden**, das über den Fragebogen SF-36 PCS (Short Form 36) eruiert wird und unter anderem die körperliche Funktionsfähigkeit, Schmerzen und die Vitalität erfragt.
- Das **mentale Wohlbefinden**, das über den SF-36 MCS ermittelt wird und unter anderem das psychische Wohlbefinden, die emotionale Rollenfunktion sowie die soziale Funktionsfähigkeit abbildet.
- Die **gesundheitsbezogene Lebensqualität**, die mit dem EQ-5D VAS (EuroQol-Fragebogen) erfasst wird, indem verschiedene Dimensionen wie die Mobilität, die Selbstversorgung, die Alltagsfähigkeit, Schmerz sowie das Gefühl von Angst und/oder Niedergeschlagenheit untersucht werden.



# „Es gibt keine MS-Diät“

*Trotzdem sollten ein paar allgemeine Regeln beherzigt werden*

**D**u fragst Dich, ob Du durch Deine Ernährungsweise den Verlauf der Multiplen Sklerose beeinflussen kannst? Ja und Nein, sagt Privatdozent Dr. De-Hyung Lee, MS-Spezialist aus Erlangen. Eine direkte MS-Diät gibt es nach seinen Angaben nicht, durchaus aber Hinweise, dass einige Nahrungsmittel hilfreich sein könnten und andere besser zu meiden sind. Im Interview erläutert Dr. Lee, worauf MS-Patienten bei ihrer Ernährung achten sollten.

*MS persönlich: Herr Dr. Lee, gibt es eindeutige Empfehlungen zur Ernährung für Patienten mit Multipler Sklerose?*

**DR. LEE:** Anders als beispielsweise beim Diabetes gibt es bei der Multiplen Sklerose keine einheitlichen Ernährungsempfehlungen, also keine spezielle MS-Diät. Es gibt andererseits aber durchaus Hinweise, dass bestimmte Nahrungsmittel bei der MS günstig sind, während andere eher ungünstig sind.

*MS persönlich: Gibt es demnach Nahrungsmittel, die MS-Patienten meiden sollten?*

**DR. LEE:** Aus Untersuchungen wissen wir, dass eine sehr salzreiche Kost negative Auswirkungen auf den Verlauf einer Erkrankung im Tiermodell, das der MS entspricht, haben kann. Es konnte auch gezeigt werden, dass Menschen, die sich sehr salzreich ernähren, mehr autoreaktive Immunzellen in ihrem Blut aufweisen. Das ist ebenfalls ein Hinweis darauf, dass eine sehr salzreiche Kost möglicherweise die MS ungünstig beeinflussen könnte. Dies passt zudem zu Beobachtungen, dass Menschen, die zum Beispiel in Regionen leben, wo sehr wenig Salz verzehrt wird, insgesamt seltener eine MS entwickeln als Menschen, die in Industrienationen leben und sich eher salzreich er-

nähren. Das bedeutet nicht, dass man quasi im Umkehrschluss den Krankheitsverlauf durch eine salzarme Kost positiv verändern kann. Hierzu gibt es keine Daten. Wir können deshalb zurzeit keine allgemeinen Empfehlungen zum Salzverzehr für Menschen mit MS aussprechen.

*MS persönlich: Assoziationen werden immer wieder zu Vitamin D angeführt. Gibt es in dieser Hinsicht Empfehlungen zur Ernährung oder auch zur Substitution von Vitamin D?*

**DR. LEE:** Dass eine Assoziation zwischen der MS und der Versorgung mit Vitamin D besteht, wird seit vielen Jahren diskutiert, nachdem man festgestellt hat, dass Menschen mit MS oft niedrige Vitamin D-Serumspiegel aufweisen. Man hat in

## «Die Zusammensetzung der Darmflora scheint für den Verlauf der Krankheit wichtig zu sein»

Studien allerdings bislang nicht zeigen können, dass die vermehrte Aufnahme von Vitamin D – sei es über die Sonnenexposition der Haut, die Ernährung oder die Einnahme von Vitamin D-haltigen Präparaten – den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen kann. Die vorliegenden Daten sind widersprüchlich, so dass wir auch zu diesem Punkt keine einheitlichen Empfehlungen aussprechen können, zumal exzessiv hohe Vitamin D-Dosen möglicherweise aus gesundheitlicher Sicht auch problematisch sein können.

*MS persönlich: Kann man denn durch die Ernährung die MS auch positiv beeinflussen?*

**DR. LEE:** Eine wichtige Rolle spielen nach derzeitiger Kenntnis kurzkettige Fettsäuren bei der Ernäh-



Bildquelle: DGLimages / Getty Images

rung, da sie das Mikrobiom, also unsere Darmflora modulieren können, die ihrerseits Einfluss auf das Immunsystem hat. Die Zusammensetzung des Mikrobioms scheint bei Autoimmunprozessen und damit auch bei der MS eine Rolle zu spielen.

## «Günstig ist offenbar eine faserreiche Kost»

Durch den Verzehr faserreicher Kost, die reichlich kurzkettige Fettsäuren und insbesondere Propionat enthält, können wir den Anteil günstiger Bakterien im Mikrobiom steigern. Parallel dazu konnte im Tierversuch gezeigt werden, dass sich unter der Gabe von Propionat die Zahl der vor Autoimmunprozessen schützenden Zellen im Blut vermehrt. Ob die MS tatsächlich günstig beeinflusst wird, wissen wir leider noch nicht. In tierexperimentellen Untersuchungen ließ sich aber ein etwas milderer Krankheitsverlauf erreichen.

*MS persönlich: Welche Empfehlungen leiten sich daraus ab?*

**DR. LEE:** Wir raten generell und insbesondere Menschen mit Multipler Sklerose aufgrund der

vorliegenden Befunde zu einer faser- und ballaststoffreichen Ernährung. Man muss dabei jedoch beachten, dass auch eine solche Ernährung keinesfalls die medizinische Behandlung ersetzen kann. Diese bleibt nach wie vor sehr wichtig, um den Krankheitsverlauf zu bessern und Krankheitschübe sowie die Entwicklung von Behinderungen zu verhindern. Generell abzusehen ist von einseitigen Ernährungsformen wie beispielsweise einer ketogenen Diät, da diese Mangelerscheinungen provozieren kann und wir bislang nicht wissen, inwieweit sich das möglicherweise sogar negativ auf die Multiple Sklerose auswirken kann.

*Herr Dr. Lee, haben Sie vielen Dank für das Interview.*



### ZUR PERSON:

**Privatdozent Dr. De-Hyung Lee** ist Facharzt für Neurologie an der Neurologischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen. Sein Forschungsschwerpunkt ist die Multiple Sklerose.

# MS und Frau sein



Bildquelle: firmages / Getty Images

**A**n einer Multiplen Sklerose erkranken weit mehr Frauen als Männer. Sie haben zur MS oft andere Fragestellungen als Männer und auch andere Herausforderungen in ihrem Alltag zu meistern. So haben Frauen bei der Familienplanung, der Kinderbetreuung und dem Management des familiären Alltags immer noch eine besondere Rolle. Hormonelle Schwankungen können bei ihnen zudem einen Einfluss auf die Symptome der MS haben.

Frauen im mittleren Lebensalter stehen oft vor enormen Herausforderungen in ihrem Alltag: „Viele Frauen kämpfen in dieser Lebensphase mit einer Doppel- und Dreifachbelastung“, erklärt Dr. Birte Elias-Hamp aus Hamburg. „Die Frauen sind maßgeblich für die Versorgung der Kinder verantwortlich, managen den Familienalltag, haben häufig ihre Berufstätigkeit zumindest in Teilzeit wieder aufgenommen und organisieren die Betreuung ihrer nicht selten pflegebedürftigen Eltern“.

In einer solchen Situation bleibt wenig Zeit, sich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Das ist schon für gesunde Frauen eine große Belastung. Für Frauen mit einer Erkrankung wie der MS, die dazu führen kann, dass man seine Kraft sehr

gut einteilen muss und schneller müde und erschöpft ist, verschärft sich die Situation: „Dann ist viel Organisationstalent gefragt, um allen Aufgaben und den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden“, sagt Dr. Elias-Hamp.

## „Nimm Deine eigenen Bedürfnisse wahr“

Ihren Patientinnen rät die niedergelassene Neurologin, auch einmal „fünf gerade sein zu lassen“. Nach ihrer Erfahrung stellen viele Frauen hohe Anforderungen an sich selbst und versuchen stets, alle Aufgaben perfekt zu managen. „Kein Wunder, dass die Frauen selbst dabei oft zu kurz kommen“, erklärt Elias-Hamp. „Bei der Beratung versuchen wir deshalb, die Frauen dazu zu motivieren, sich nicht immer hinter den anstehenden Aufgaben zurückzunehmen, sondern ihre eigenen Bedürfnisse wieder stärker wahrzunehmen und diesen auch nachzugehen“.

## «Wie soll ich das nur alles schaffen?»

Das bedeutet keinesfalls, dass Frauen mit MS sich ständig schonen sollen. Sie können, so Elias-Hamp, in aller Regel ein ganz normales Leben führen. Es sollte ihnen aber bewusst sein, dass es auch Phasen

geben kann, in denen sie in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind und vielleicht auch einmal einen Gang herunterschalten müssen.

Ganz abgesehen davon ist es ratsam,

- sich um ein ausgewogenes Leben zu bemühen,
- Phasen mit besonderen Anforderungen anschließend Phasen mit mehr Ruhe folgen zu lassen,
- regelmäßige Pausen im Lebensalltag einzuplanen,
- seinen Hobbys weiter nachzugehen,
- regelmäßig Sport zu treiben und
- ab und an auch einfach einmal nichts zu tun.

Das gilt laut Elias-Hamp letztlich für alle Menschen, ist aber für Menschen mit MS besonders wichtig. Dabei kann es auch helfen, sich einen „Plan B“ zurechtzulegen, so dass Kinder und Familie auch dann gut versorgt sind, wenn man

durch einen akuten Schub vorübergehend deutlich eingeschränkt sein sollte. So kann zum Beispiel in Zeiten ohne besondere Krankheitsaktivitäten mit den Großeltern der Kinder, mit Nachbarn sowie mit Freunden und Bekannten besprochen werden, wie im Falle eines Falles Unterstützung gewährt werden kann. Auch können Betroffene mit der Krankenkasse klären, wann eine Familienhilfe gestellt wird und was im Bedarfsfall hierzu unternommen werden muss. Steht „Plan B“ erst einmal, so wirkt allein das Wissen um die mögliche Unterstützung oft schon entlastend.

### **Hormonelle Schwankungen bedenken**

Durch die hormonellen Schwankungen, denen Frauen unterliegen, können sich besondere Probleme ergeben. So kann die MS zum Beispiel in der Zeit vor der Monatsblutung zu verstärkten



*«Lebe Dein Leben –  
auch mit der MS»*

Symptomen und zu mehr Müdigkeit und Erschöpfung führen. Oft stellt sich dann die Angst ein, es drohe ein erneuter akuter Krankheits Schub. Das ist im Allgemeinen nicht der Fall. Frauen, die besonders stark unter Hormonschwankungen leiden, rät Dr. Elias-Hamp, mit ihrem Neurologen und auch ihrem Gynäkologen das Thema zu besprechen. Liegt kein aktueller Kinderwunsch vor, so kann die Situation eventuell durch die Einnahme oraler Kontrazeptiva deutlich entspannt werden.

Oft treten Symptome in den Wechseljahren auf, in einer Zeit also, in der Frauen sowieso häufig von Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit geplagt werden. Dann ist häufig unklar, ob die Wechseljahre oder die MS für die aktuellen Beschwerden verantwortlich sind und es kann versucht werden, die Situation durch Einnahme von Hormonpräparaten in den Griff zu bekommen.

### „Let’s talk about Sex“

Auch das Sexualleben kann unter der Erkrankung leiden, ein Thema, das laut Dr. Elias-Hamp oftmals tabuisiert wird: „Es ist wichtig, dass die betroffenen Frauen mit ihrem Arzt darüber sprechen, wenn sie Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr haben“, sagt die Neurologin. Denn je nach Ursache der Probleme lassen sich diese zum Teil mit einfachen Hilfsmitteln wie zum Beispiel Gleitcreme oder Hormonzäpfchen beheben.

Eventuell können auch wiederholt auftretende Harnwegsinfekte oder eine Blasenschwäche den Spaß am Liebesleben verderben. Es ist deshalb ratsam, bei entsprechenden Schwierigkeiten nicht nur den Neurologen, sondern auch den Gynäkologen oder den Urologen zu konsultieren. Ist die Libido eingeschränkt, so ist zudem zu klären, ob sich hinter dieser Reaktion möglicherweise eine

Depression verbirgt, die dann behandelt werden sollte.

### Apropos Kinderwunsch



Eine besondere Rolle kommt Frauen zu, wenn ein aktueller Kinderwunsch besteht. Längst passé ist die früher vorherrschende Ansicht, Frauen mit MS sollten nicht schwanger werden. „Das sehen wir heutzutage grundsätzlich anders und motivieren die Frauen geradezu zu einer ihren Wünschen entsprechenden Familienplanung“, betont die Hamburger Neurologin. Selbstverständlich sollte die Schwangerschaft möglichst geplant werden. Ratsam ist es, für den Eintritt der Schwangerschaft einen Zeitpunkt ohne große allgemeine Belastungen zu wählen und auch eine Zeit ohne erkennbare Krankheitsaktivität. Mit dem Neurologen ist zudem eine eventuell im Vorfeld erforderliche Umstellung der medikamentösen Therapie zu besprechen.

Während der Schwangerschaft kommt die MS üblicherweise zur Ruhe, die Symptome können sich sogar bessern. Man sollte jedoch wissen, dass nach einer Entbindung das Risiko für einen erneuten Krankheitsschub erhöht ist.

Paare, bei denen einer der Partner an der MS leidet, machen sich häufig Sorgen, die Erkrankung an das werdende Kind weiterzugeben. Nach Dr. Elias-Hamp besteht für Kinder mit einem an MS erkrankten Elternteil im Vergleich zu Kindern mit Eltern ohne MS tatsächlich ein leicht erhöhtes Risiko, an der Multiplen Sklerose erkranken. „Das ist bei der MS aber genauso wie beispielsweise bei Familien, in denen Brustkrebs oder auch Bluthochdruck vorkommen. Meiner Meinung nach ist es aber kein Grund, auf das Gründen einer Familie zu verzichten“, betont die Neurologin.



# Aktiv durch den Alltag

*Öfter das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen und/oder Treppen steigen statt Aufzug fahren. Das sind die üblichen Tipps, wenn Du motiviert werden sollst, Deine körperliche Aktivität zu steigern, ohne gleich Hanteln zu stemmen oder Stunden auf dem Laufband zu verbringen. Körperlich aktiv zu sein ist aber weit mehr. Und macht sogar richtig Spaß, wenn Du es geschickt anstellst.*

Menschen mit Multipler Sklerose wird wie auch gesunden Personen geraten, sportlich aktiv zu sein, um das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, Bewegungseinschränkungen entgegenzuwirken und Symptome wie beispielsweise eine starke Müdigkeit und das Gefühl der Erschöpfung (Fatigue) zu bessern. Der Ratschlag, sportlich regelmäßig aktiv zu sein, weckt allerdings bei so manchem Menschen die Assoziation zu starken Anstrengungen, unangenehmem Schwitzen und einem nicht enden wollenden Kampf gegen den inneren Schweinehund. Oftmals bleibt es dann beim guten Vorsatz.

Ganz anders sieht das aus, wenn man zum Thema „körperlich aktiv sein“ Tätigkeiten findet, die quasi spielerisch wie ein Hobby betrieben werden und dabei dennoch zu regelmäßiger Aktivität führen. Hier ein paar Beispiele:

Viele Menschen genießen es, spazieren zu gehen. Wer dabei schnellen Schrittes durch den Wald spaziert oder sogar im Sinne des Nordic Walking unterwegs ist, trainiert durchaus seinen gesamten Körper.

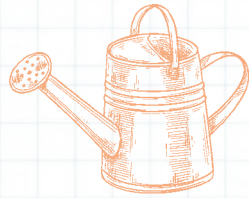


*Auch viele andere Hobbys können die körperliche Aktivität im Alltag verbessern. Wer beispielsweise in einem Chor singt oder mit einer Laienspielgruppe auf der Bühne steht, ist zwangsläufig regelmäßig unterwegs und damit aktiv. Er schult dabei nicht nur seine körperliche, sondern auch seine geistige Beweglichkeit – auch dies ist ein bei der MS sehr wichtiges Training.*





Als körperliches Training nicht zu unterschätzen ist zudem die Gartenarbeit. Wer einen Garten sein eigen nennt und selbst pflegt, weiß wie anstrengend diese Tätigkeit sein kann. Rasenmähen, Unkraut jäten, Hecken beschneiden – die körperlichen Tätigkeiten bei der Gartenarbeit sind vielfältig und trainieren verschiedenste Bewegungsabläufe.



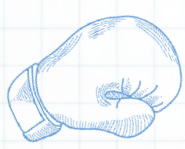
Vor allem bei gutem Wetter ist eine Radtour eine optimale Möglichkeit, sein Aktivitätslevel zu steigern. Sich zusammen mit Freunden auf den Drahtesel zu schwingen und eine Tour durch die Natur zu machen oder zu einem netten Ausflugsziel zu radeln, macht Laune, bringt Herz und Kreislauf in Schwung und stärkt die Muskelkraft der Beine.



Ein Ganzkörpertraining ist auch das Tanzen. Das bedeutet nicht, dass man gleich einen Zumba- oder Hip-Hop-Kurs buchen muss. Auch ein Paartanzkurs, Salsa-Tanzen oder freies Tanzen in der Gruppe machen Spaß und schaffen als zusätzlichen Effekt in aller Regel auch Geselligkeit. Sie sind ein gutes Koordinations- und Muskeltraining und wirken zugleich stresslösend und entspannend. Die Bewegung zur Musik wird dabei im Allgemeinen als weniger anstrengend empfunden und nicht als „Sport“ wahrgenommen.



Als Aktivitätsmaßnahme für die eher kälteren Monate bietet sich zum Beispiel ein Selbstverteidigungstraining an. Das sorgt für körperliche Aktivität und man übt zugleich einfache Strategien ein, mit denen man sich im Fall eines Angriffs erfolgreich zur Wehr setzen kann.



# Mit dem Gymnastikball das Gleichgewicht schulen

*Gemeinsam mit Angehörigen trainieren*



Wenn Du Deine Augen schließt, bist Du meist dennoch in der Lage zu beschreiben, in welcher Position sich momentan Deine Arme und Beine befinden. Dafür sorgt unser Nervensystem, man bezeichnet das Phänomen auch als Propriozeption, einfach gesagt als die Eigenwahrnehmung. Sie wird über sogenannte Propriozeptoren vermittelt, die sich vor allem in Muskeln und Sehnen befinden und uns Auskunft über deren Spannungs- und Dehnungszustand geben.

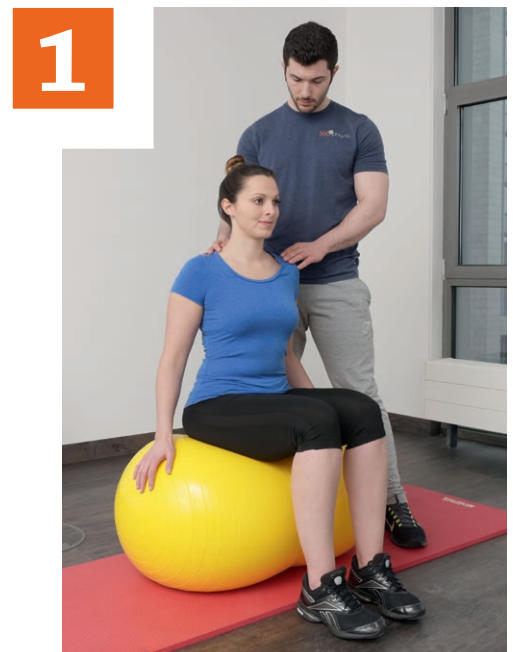
Eine gute Eigenwahrnehmung hilft uns im Alltag, uns sicher zu bewegen und zum Beispiel Stürze zu vermeiden. Voraussetzung hierfür ist eine gut ausgebildete Rücken- und Bauchmuskulatur – im Englischen als „Core“, also als Kern, bezeichnet.

Sind die Muskeln in diesem Bereich geschwächt, kann kaum eine gute Körperspannung aufgebaut werden. Dann aber ist auch die Eigenwahrnehmung beeinträchtigt. Das ist nicht selten bei einer Multiplen Sklerose der Fall, da die MS das Nervensystem auch in diesem Bereich schädigen kann. Deshalb ist es sinnvoll, dass Du Deine Rumpfmuskulatur und damit Deine Rumpfstabilität schon früh beginnst zu trainieren – vor allem anfangs am besten zusammen mit einem Partner, der Dir bei den Übungen Halt gibt.

Beim Training der Core-Muskulatur auf einer instabilen Unterlage – wie beispielsweise einem Gymnastikball – schlägst Du mehrere Fliegen mit einer Klappe: Du sorgst für eine stärkere Muskulatur, mehr Körperspannung und eine bessere Eigenwahrnehmung – und damit insgesamt für mehr Sicherheit bei Bewegungen im Alltag.

## Übung 1: Stabil auf dem Gymnastikball

Nimm auf einem normalen oder einem doppelten Gymnastikball (Physioroll, Erdnussball) Platz und versuche Dich – eventuell mit Hilfe eines Partners – in der sitzenden Position zu stabilisieren.





2



## Übung 2: Becken kippen

Versuche auf dem Gymnastikball sitzend, das Becken kontrolliert nach vorne und anschließend nach hinten zu kippen und dabei das Gleichgewicht auf dem Ball zu halten. Der Partner sollte hierbei hinter Dir stehen, um Dir Sicherheit zu geben.



### DAS TEAM:

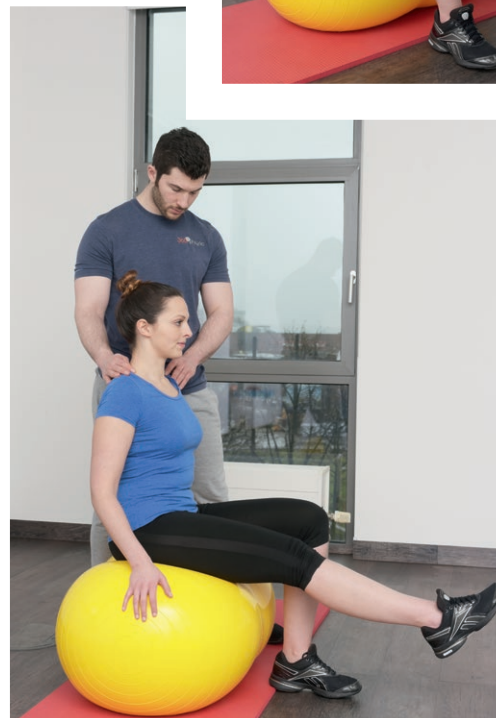
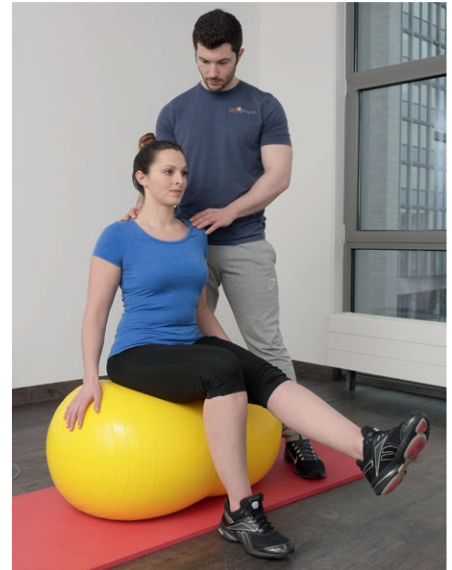
**Christian Neuwahl** ist staatlich geprüfter Physiotherapeut. Er arbeitet als Dozent an der Hochschule Fresenius und behandelt in der Düsseldorfer Praxis „360 Grad Physio“, in der die Fotos aufgenommen wurden, unter anderem Patienten mit Multipler Sklerose, um ihnen durch eine bessere Beweglichkeit zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

**Anne Schumann** ist Fitnessökonomin und Wirtschaftspsychologin und war mehrere Jahre Personal Trainer, in der Ernährungsberatung und als Kurstrainerin tätig.

## Übung 3: Bein anheben

Du kannst die Gleichgewichtsübung intensivieren, indem Du auf dem Ball sitzend abwechselnd jeweils ein Bein anhebst und nach vorne streckst.

3



Die einzelnen Übungen sollten mehrmals wiederholt werden. Die Anzahl der Durchgänge richtet sich nach Deinem aktuellen Gesundheitszustand und Deiner Tagesform. Selbstverständlich solltest Du zudem die Aufnahme des Trainings mit Deinem Arzt besprechen.

# Mobil bleiben: Was bedeutet der EDSS?

Dank Fortschritten bei der medikamentösen Therapie ist die Multiple Sklerose heutzutage besser zu behandeln als früher. Dennoch kann es im Laufe der Erkrankung zum Auftreten von Behinderungen kommen. Eine frühzeitige Behandlung und ein regelmäßiges körperliches Training können dem entgegenwirken.

Wie es beim einzelnen MS-Betroffenen mit der Beweglichkeit und vor allem der Gehfähigkeit aussieht, lässt sich an Hand einer speziellen Skala, dem sogenannten EDSS (die Abkürzung steht für: Expanded Disability Status Scale), beurteilen. Die Skala reicht von 0 bis 10 und dient der Beurteilung des Behinderungsgrads eines Menschen mit MS. Je höher der EDSS-Wert ist, umso stärker sind aktuell Behinderungen ausgeprägt (siehe Grafik). Allgemein gilt: Bei einem EDSS von 1 bis 5 kann man noch ohne Hilfsmittel gehen. Bei höheren Werten ist die Gehfähigkeit eingeschränkt und es sind Hilfsmittel wie ein Gehstock

oder ein Rollstuhl notwendig, um die Mobilität zu erhalten.

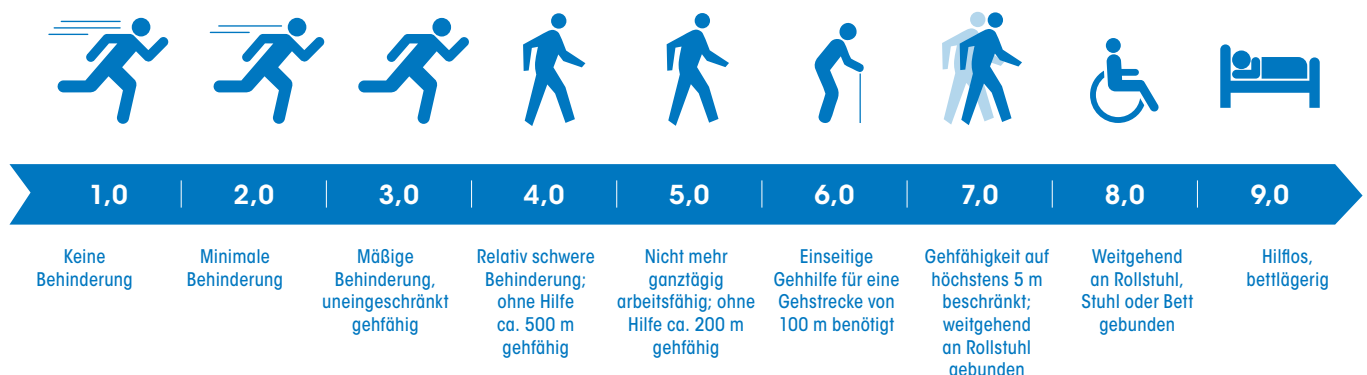
Das bedeutet nicht, dass der EDSS sich nicht verändern kann. Er kann steigen, was eine zunehmende Behinderung signalisiert, er kann aber auch wieder sinken, wenn zum Beispiel eine effektive Therapie erfolgt. Das heißt, dass die Behinderungen zurückgehen.

MS bedeutet nicht, dass alle Patienten später einen Rollstuhl brauchen. Viele Menschen mit Multipler Sklerose bleiben lange bei EDSS-Werten von 1 bis 2. Studien zeigen, dass knapp 17 Jahre nach der Erstdiagnose der MS noch nahezu 90 Prozent der Patienten ohne Hilfe gehen können. Ohne eine Behandlung würden Studien zufolge nach dieser Zeit nur etwa die Hälfte der Patienten ohne Gehhilfe oder Rollstuhl auskommen.

#### Quelle:

Deutsche Gesellschaft für Neurologie, [www.dgn.org](http://www.dgn.org), Pressemitteilung 51: „Multiple Sklerose: Immer mehr Patienten leben ohne Behinderungen“

## THE EXPANDED DISABILITY STATUS SCALE (EDSS)



Quelle: Kurtzke JF: Rating neurologic impairment in multiple sclerosis: an expanded disability status scale (EDSS). Neurology 1983; 1444-1452

# „Oh Gott – Muskelschwund?“

Wenn Du an einer Multiplen Sklerose – also an MS – leidest, hast Du bestimmt ähnliche Erfahrungen gemacht: Menschen mit MS sehen sich oft Unverständnis gegenüber und hören sich so manchen kuriosen Spruch im Zusammenhang mit der Diagnose an. Hier eine kleine Auswahl, die die Einblick-Blogger für MS persönlich zusammengetragen haben:

«MS? Also von uns hast Du das nicht.»

«Gute Besserung!»

«Ich weiß genau wie Du Dich fühlst.»

«Mein Cousin hat die richtige MS, der sitzt im Rollstuhl!»



Mehr dazu gibt es auf dem MS persönlich-YouTube-Kanal unter „**Echt MS?! Kuriose Sprüche aus dem Alltag mit MS**“.

Wenn Du auch mit solchen kuriosen Sprüchen konfrontiert wurdest, schreib uns bitte:

via E-Mail an [einblick@ms-persoendlich.de](mailto:einblick@ms-persoendlich.de)

oder an  
MS persönlich/ MS-Begleiter  
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Siemensstr. 5 B  
63263 Neu-Isenburg

«Ich würde mir lieber alle Zähne ziehen lassen, als eine MS-Diagnose zu bekommen.»

«Oh Gott! Muskelschwund! Das ist ja grausam!»

«Ich bin auch zurzeit immer müde. Das liegt am Wetter!»

«MS ist eh ansteckend, komm mir nicht zu nahe!»

«Du siehst aber gut aus, so schlimm kann es ja nicht sein! Und ein bisschen mehr Bewegung, dann bist du wieder fit!»

# „Zusammen leben mit MS“

*Broschüren-Reihe bietet „Unterstützung für jeden Tag“ für Menschen mit MS und ihre Angehörigen*

**W**ird die Diagnose „Multiple Sklerose“ gestellt, so stehst zuerst Du als Betroffener im Mittelpunkt. Aber die MS verändert nicht nur Dein Leben, auch für Deinen Partner, für Deine Kinder, für weitere Angehörige, auch für Freunde, Arbeitskollegen und Bekannte hat die MS Konsequenzen. Sie führt zu Unsicherheiten und wirft Fragen auf. Fragen, auf die die MS-Begleiter Broschüren-Reihe „Unterstützung für jeden Tag“ von Sanofi Genzyme Antworten gibt.

Wem solltest Du erzählen, dass Du an einer MS leidest? Und vor allem wie? Wie werden die Menschen in Deinem Umfeld reagieren, wenn sie erfahren, dass Du MS hast? Wie fragst Du am besten nach Hilfe, wenn Du diese brauchst? Und wie lehnt Du Hilfsangebote ab, wenn Du sie nicht möchtest, Dein Gegenüber aber nicht kränken willst? Fragen, die sich vermutlich im Laufe der Zeit stellen werden.

Pauschale Antworten auf diese Fragen gibt es selbstverständlich nicht. Und doch gibt es einige

Tipps, von denen viele Menschen mit MS profitieren können. So gilt ganz allgemein, dass Kommunikation sehr wichtig ist. Bei den anstehenden Herausforderungen hilft es, offen miteinander zu reden.

## **Wie den richtigen Ton finden?**

Doch wie den richtigen Ton finden? Welche Achtsamkeitsregeln hierbei helfen können, vermittelt die Broschüre „Zusammen leben mit MS“. Erläutert wird zum Beispiel, wie man besser auf sein Gegenüber eingehen kann, was Gesprächsbremsen sind und wie das „Nein“ sagen leichter wird.

Die Broschüre spricht insbesondere auch das Thema „MS in der Partnerschaft“ an und erläutert im Kapitel „Zeit zu zweit“, wie es gelingen kann, Gemeinsamkeiten zu finden und sich dennoch Freiräume zu bewahren. Auch die Themen Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität sowie ein anstehender Kinderwunsch werden beleuchtet. Wie sage ich es meinen Kindern? Und wie meinen Freunden und meinen Arbeitskollegen? Auch zu diesen Fragestellungen gibt die Broschüre Ratschläge.

## Broschüre für Angehörige

Direkt an Deine Angehörigen und Freunde wendet sich die Broschüre „Diagnose MS. Für Freunde und Angehörige.“ Unter dem Titel „Verstehen hilft Verstehen“ werden die Hintergründe der Erkrankung erläutert. Es wird dargestellt, dass die MS mit vielen verschiedenen Symptomen einhergehen kann und es wird deutlich gemacht, warum MS nicht MS ist, sondern oft als die „Krankheit der 1000 Gesichter“ bezeichnet wird. Außerdem gibt es Informationen zum Krankheitsverlauf und zu den therapeutischen Möglichkeiten.

Ein zentrales Kapitel ist der Kommunikation gewidmet – einem kniffligen Thema, so heißt es in der Broschüre. Denn es gilt bei allen Gesprächen, Respekt zu haben und Grenzen zu erkennen und zu wahren.

## „Leben im Jetzt – Beruf und Karriere“

Besondere Herausforderungen können am Arbeitsplatz und im Umgang mit Kollegen auftreten. Was in dieser Situation zu beachten ist, wie stark Symptome wie eine Fatigue und Konzentrationsschwierigkeiten oder Störungen bei Bewegungsabläufen den Arbeitsalltag einschränken können, erläutert die Broschüre „Arbeit und Leben mit MS“. Darin findest Du in speziellen Kapiteln für junge Menschen außerdem Tipps für den Schulalltag mit MS, für Ausbildung und Studium und für den Start ins Berufsleben. Die Broschüre vermittelt außerdem Informationen

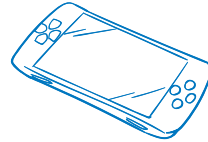
- zu Hilfsmitteln für den Arbeitsalltag,
- zu den Möglichkeiten von Schulungen und Umschulungen sowie
- zu weiteren Leistungen wie der Erwerbsminderung und Rente und
- zu den Themen Behinderung, Schwerbehinderung und Kündigungsschutz.



**apropos**

Die vorgestellten Broschüren des MS Begleiter-Patientenservices sowie weitere Informationsmaterialien kannst Du kostenfrei unter der E-Mail-Adresse [service@ms-begleiter.de](mailto:service@ms-begleiter.de) und unter der Rufnummer **0800 9080333** anfordern. Dort können sich zudem Menschen mit MS, ihre Angehörigen und auch allgemein Interessierte melden und Antworten auf ihre Fragen bekommen. Das Themenspektrum ist weit gesteckt. Es reicht von Fragen zur Medikation bis hin zu alltäglichen Themen.

# Computerspiele und Kognition: „Let’s play“



**O**b mit der Playstation, der X-Box oder am Computer, ob als Tetris, Geschicklichkeitsspiel oder Jump’n Run – wenn Du regelmäßig spielst, schulst Du Dein Gehirn. Das Gute dabei: Du entwickelst zwangsläufig den Ehrgeiz, Dich Level für Level nach oben zu arbeiten. So ganz nebenbei werden dabei die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeitsspanne und auch die Feinmotorik geschult. Also: „Let’s play – lass uns spielen“, meint Einblick-Bloggerin Christina.

Den Tipp, sich doch mit Playstation oder X-Box zu vergnügen, bekam Christina von ihrem Neurologen, als sie ihm von ihren Konzentrationsstörungen berichtete. „Der Neurologe hat mir geraten, mir eine Playstation zu kaufen und zu spielen, was mir Spaß macht“ schreibt Christina in ihrem Blogbeitrag unter [www.einblick.ms-persoendlich.de](http://www.einblick.ms-persoendlich.de). Besser, einfacher und, ganz nebenbei, auch kurzweiliger könne ich meine Kognition gar nicht verbessern! „Aha, okay“.

„Ich musste nicht groß nachdenken, ich bin nach Hause gefahren, habe meinen Mann eingesammelt und wir sind zum nächsten großen Elektronikmarkt gefahren. Ich will spielen! Der Verkäufer hat mich prompt gefragt, ob die Konsole denn für Sohn, Tochter oder sonstige Ableger gedacht sei. Nein, ganz allein für mich. Ich bin offensicht-

lich nicht die gängige Zielgruppe, er war etwas aus dem Konzept geraten, aber er hat uns wirklich gut beraten. Voller Zuversicht und Vorfreude habe ich unsere neue Errungenschaft nach Hause getragen. So eine Konsole ist wirklich fast idiotensicher. Kaum mit Strom versorgt, rückt das Ding sofort damit heraus, was es benötigt, um mich in die Welt der bunten Pixel zu entführen“, erzählt die Bloggerin.

„Das erste Spiel, die erste Spielstunde hat mich dann in meiner Euphorie doch gebremst“, schildert sie ihre Erfahrungen. „Ich hatte mir ein aktuelles Adventure-Spiel ausgesucht und stand nach wenigen Minuten des lässigen Figurenbewegens vor der Aufgabe, dass mein Spielheld drei Briefe über Dächer und durch Straßen einer Pixelstadt, die Venedig darstellen soll, überbringen sollte.“

Kein Problem! Drei Briefe! Ein Klacks! Jaaaa, wenn da nicht ein Zeitlimit von drei Minuten und etliche Hindernisse inklusive einiger deftiger Schlägereien mit Pixelwidersachern wären! Lange Rede, kurzer Sinn, mein Mann und ich haben unseren Helden abwechselnd auf seine Mission geschickt und wir sind gescheitert, so ungefähr hundert Mal sind wir gescheitert, bis wir unseren erfolglosen Briefzusteller mit seiner Aufgabe seinem Schicksal überlassen haben“.

Schließlich hilft der Sohn der Familie aus: „In Windeseile ist unser Pixelheld unter den Fingern unseres Sohnes über die Dächer geeilt und hat die





Briefe zugestellt. Ich war frustriert. Ich habe ein Evolutionsdefizit! Mir fehlt der Konsolendaumen! Um das wettzumachen, gibt es nur einen Weg: Üben, üben, üben!“ Los geht’s! Auf ein Neues! Let’s play once again – lautet ab sofort das Motto. Nächster Versuch: ein Jump-and-Run für Kinder ab sechs Jahren.

Christina: „Wir waren auf dem richtigen Weg! Mein Mann und ich jumpen, rennen, sammeln uns durch eine lustige Comic-Welt. Die Level fangen recht einfach an und steigern sich dann natürlich, es wird immer schneller und komplizierter. Aber die einfachen Level konnten wir zwei Konsolen-Legastheniker meistern! Ich will nicht verschweigen, dass wir auch dafür etliche Anläufe gebraucht haben, aber inzwischen ist nicht mehr jede Schlucht, die sich vor unserem Spielhelden auftut, eine unüberwindliche Hürde, und wir schaffen es auch, auf unserem Weg durch die Pixelwelt des Rayman ein paar wichtige Goodies einzusammeln, die wir brauchen, um am Ende einer jeden Spielsequenz lustige Smileys zu bekommen, die weitere Level freischalten“.

„Und noch etwas ist unbestreitbar! Ich bin inzwischen wesentlich geschickter, ich gebe nicht mehr

### **Spielend die Kognition trainieren.**

Die Einblick-Blogger Christina, Alex und Lara haben es ausprobiert und Dir ihre Tipps & Tricks zusammengestellt. Ihre Berichte findest Du auf dem MS-Bloggerprojekt „Einblick“ unter:

[einblick.ms-persoenlich.de/thema-des-monats/kognitionstraining-tipps-und-tricks](http://einblick.ms-persoenlich.de/thema-des-monats/kognitionstraining-tipps-und-tricks)

so einfach auf, ich lerne, immer wieder aufzusteigen und es wieder zu versuchen. Immer wieder, bis mein Held das Hindernis überwindet“, so Christina. „Ganz nebenbei verbessert sich meine Kognition, ich muss mich konzentrieren, ich muss mehrere Dinge auf einmal im Auge behalten, ich übe mich in Geschicklichkeit, muss Rätsel lösen, mir Dinge merken. Kurzum, das komplette kognitive Trainingsprogramm verbunden mit einer Menge Spaß! Ich gebe zu, es ist zunächst ein fast abwegiger Gedanke, sich mit Mitte fünfzig eine Playstation anzuschaffen, und es ist auch nicht ganz billig, aber es ist einen Versuch wert! Wer also durch die olle Tante MS kognitiv nicht mehr ganz in der ersten Liga mitspielt, kann sich mit Konsolenspielen im wahrsten Wortsinne wieder dorthin spielen!“ Der Rat der Bloggerin: „Leiht euch die Konsole eurer Kinder oder Enkel und spielt! Es gibt so viele supertolle Spiele! Sucht euch aus, was euch gefällt und spielt einfach los.“

# Die Denkfähigkeit trainieren



Bildquelle: mrPolski / Getty Images

Hast Du auch das Gefühl, dass Deine Konzentrationsfähigkeit nachlässt? Oder lässt Dich Dein Gedächtnis manchmal im Stich? Viele Menschen mit MS klagen darüber, dass sie langsamer im Denken werden. Dem lässt sich vorbeugen. Nachfolgend findest Du einige einfache Übungen, die dein Gehirn trainieren und leicht im Alltag umzusetzen sind.

## Übung 1: Verdrehte Welt

**Lesen und schreiben über Kopf:** Das Gehirn wird bereits beim einfachen Lesen gefordert. Um die Herausforderung zu steigern, kannst Du eine Zeitung oder ein Buch auf den Kopf drehen und dann lesen.

**Rückwärts sprechen:** Dein Sprachzentrum und Deine Konzentrationsfähigkeit werden beim Rückwärtssprechen auf die Probe gestellt. Denke Dir einen beliebigen Satz aus und sprich ihn rückwärts. Beginne beim letzten Wort und ende beim ersten. Du kannst die Übung schwieriger gestalten, in dem Du nicht nur den Satz, sondern jedes einzelne Wort rückwärts sprichst.

## Übung 2: Finger fertig los!

Bevor du beim Warten auf die U-Bahn oder in der Kassenschlange ungeduldig mit den Fingern „trommelst“, mach doch etwas Hirntraining.

**Variante 1:** Tippe mit beiden Händen gleichzeitig vom kleinen Finger bis zum Daumen auf eine Fläche oder in die Luft.

**Variante 2:** Wiederhole Übung 1, wechsele dabei aber die Richtung. Das heißt du startest jetzt mit dem Daumen und endest mit dem kleinen Finger.

**Variante 3:** Tippe mit beiden Händen von Finger zu Finger in dieselbe Richtung. Das heißt, an einer Hand fängt der Daumen an, an der anderen der kleine Finger.

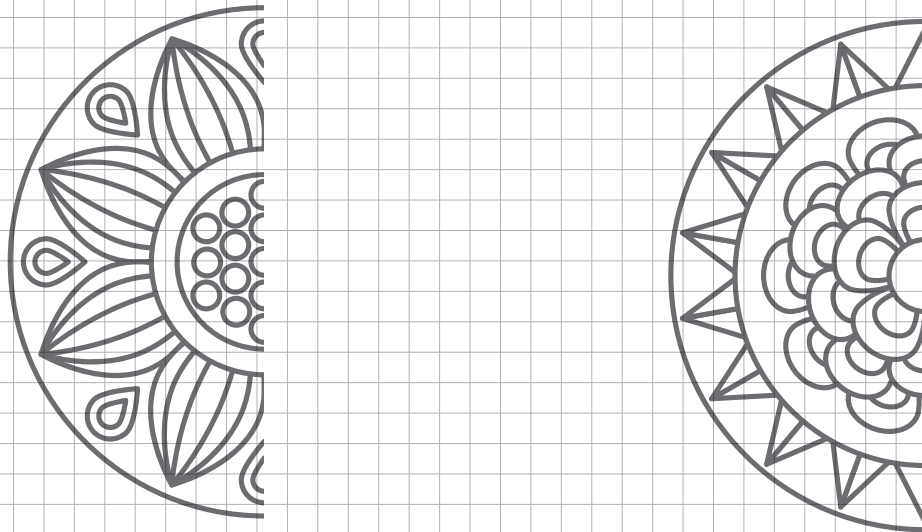
**Variante 4:** Wechsele die Richtung und tippe wieder von Finger zu Finger in eine Richtung. Starte jetzt aber mit dem anderen Daumen bzw. kleinen Finger.

Du kannst jede Übung beliebig oft wiederholen. Schwieriger wird's, wenn du Übung 1 und 2 bzw. Übung 3 und 4 miteinander kombinierst. Das heißt, du wechselst bei jeder Runde die Richtung.

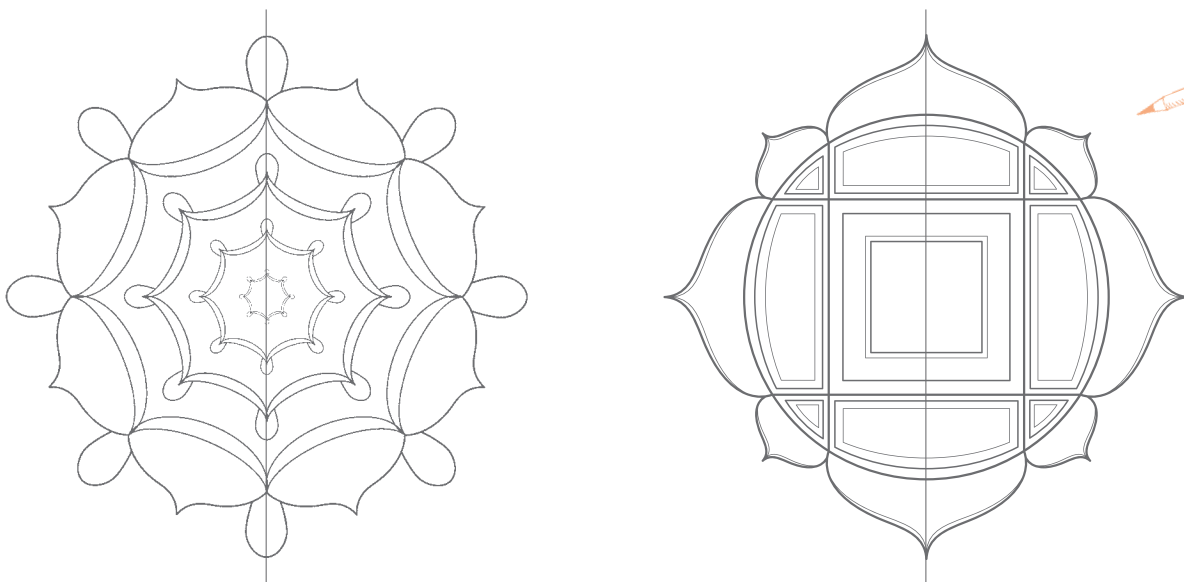
### Übung 3: Lebe lieber bunter

Gehirntraining mit Buntstiften macht besonders viel Spaß. Malen und Zeichnen fördert nicht nur die Konzentration, man kann damit auch die Kognition trainieren. Außerdem lenkt es vom Alltag ab und kann helfen, Stress abzubauen.

**Vervollständige die symmetrischen Motive und male sie dann aus**



**Wenn Du es etwas schwieriger machen willst: Zeichne die Hälften der symmetrischen Form gleichzeitig mit der linken und rechten Hand nach.**



## Wusstest Du schon...

Beim Musizieren werden viele Areale im Gehirn angeregt. Das hält das Gehirn fit. Es kann sich auf Dauer sogar anatomisch verändern und bestimmte Areale neu aufbauen oder reaktivieren. Durch das Üben werden Aufmerksamkeit, Selbstdisziplin und auch die Motorik geschult. Der Reiz im Hörzentrum aktiviert viele Hirngebiete.

### Vorgesorgt



### Zukunftsaussichten



### Kognitionstraining



**Cartoonist Phil Hubbe** aus Magdeburg, selbst seit 1985 an MS erkrankt, verpackt das Thema MS humorvoll in seinen Comics.