

ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

MS bei jungen Erwachsenen

*Gebremster Start
ins eigene Leben?*

Gemeinsam stärker

*Unterstützung durch
die MS-Community*

Therapeutisches Reiten

*MS-Therapie
hoch zu Ross*

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

AUCH AUF
INSTAGRAM



Start ins Erwachsenenleben

Liebe Leserinnen, liebe Leser, die Diagnose „Multiple Sklerose“ wird oft im jungen Erwachsenenalter gestellt. In einer Zeit des Umbruchs also, in der die Loslösung vom Elternhaus ansteht sowie die Planung des beruflichen Werdegangs und möglicherweise auch eine Familiengründung.

Das wirft zwangsläufig Fragen auf: Wie wird die MS mein Leben beeinflussen? Welchen Beruf kann ich mit der Erkrankung ausüben? Was bedeutet die Diagnose für meine*n Partner*in und mich und für unseren Wunsch nach Kindern? Warum die MS gerade in diesem Lebensalter für Verunsicherungen sorgt und wie man damit umgehen kann, erläutert Dr. Sven Ehrlich, Neurologe am Fachkrankenhaus Hubertusburg in Wermisdorf. Die Behand-

lungsmöglichkeiten haben nach seinen Angaben in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Sie erlauben es den meisten Patient*innen, ein weitgehend normales Leben zu führen. Kein Grund also, Zukunftspläne und Lebensträume aufzugeben.

Unsicherheit herrscht bei den jungen Menschen oft auch hinsichtlich ihrer Ernährung. Doch eine spezielle MS-Diät gibt es nicht. Wichtig ist vielmehr eine allgemein gesunde, abwechslungsreiche Kost. Dabei sollte man die Vielfalt der Natur nutzen und die vielen gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe der Pflanzen. Wir stellen in dieser Ausgabe dazu die Haskap-Beere vor, ein Superfood, das die Körperzellen vor oxidativem Stress bewahren kann.

Auch das Thema Sport bewegt

viele junge Erwachsene. An den Pferdesport wird meist primär aber nicht gedacht. Dabei ist das Reiten zum einen natürlich als Sportart möglich, zum anderen kann es in Form des therapeutischen Reitens auch eingesetzt werden, um bei bestehenden Behinderungen eine Verbesserung der Sensorik, der Motorik und der allgemeinen Körperwahrnehmung zu erzielen.

Und nun viel Spaß beim Lesen
Peter Kuiper
General Manager
Sanofi Specialty Care GSA



Bildquelle: Sanofi

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Dr. Fabrizio Guidi (Vorsitzender),
Oliver Coenenberg, Marcus Lueger,
Prof. Dr. Jochen Maas, Anne Reuschenbach

REDAKTION

Christine Vetter
Mühlengasse 5
50667 Köln

KONZEPT UND GESTALTUNG

Health4Brands GmbH
Friedrichstraße 230
10969 Berlin

DRUCK

HH Print Management Deutschland GmbH,
Niederkasseler Lohweg 18
40547 Düsseldorf

KONTAKT

MS-Begleiter
E-Mail: service@ms-persoendlich.de
www.ms-begleiter.de
© Copyright: Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

REDAKTIONELLE HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Herausgebers widerspiegeln. Jegliche Haftung des Herausgebers aus Fehlern oder Unvollständigkeiten der Inhalte werden ausgeschlossen. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung eingesandter 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) widerrufen. Damit endet das Abonnement, da diese Daten für die Durch-

führung benötigt werden. Die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH ist als Herausgeber der Zeitschrift für Ihre Daten verantwortlich. Sie hat zum Zwecke der Abonnementverwaltung die Atlantis Health 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:

Dr. Sven Ehrlich (S. 7), Kevin Hoffmann (S. 8, 10), Cécilie Skorupinski (S. 14), Samira Mousa (S. 18, 19), Elke Lindner, Regine Mispelkamp und Heidemarie Dressing (S. 24, 25)

Ausgabe 12

04 IM FOKUS

MS bei jungen Erwachsenen



08 LEBEN MIT MS

Gemeinsam stärker

11 GUT ZU WISSEN

MS einfach erklärt

23 LEBEN MIT MS

Therapie hoch zu Ross

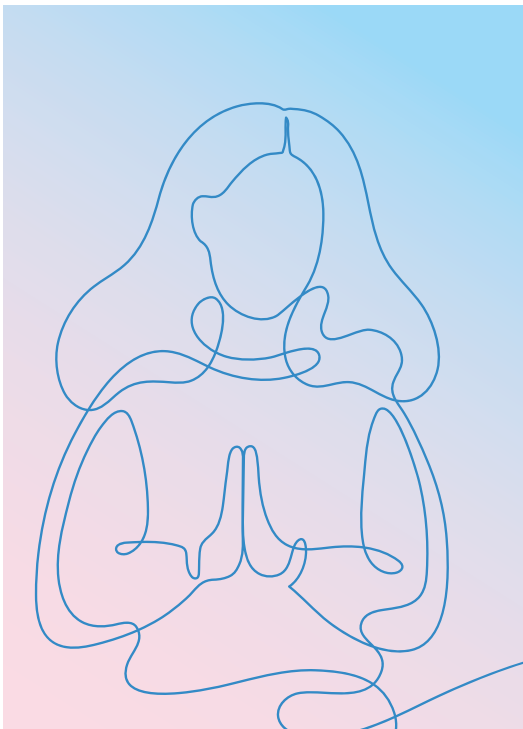
26 TIPPS IM ALLTAG

Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt



12 TIPPS IM ALLTAG

Gekonnt kommunizieren



17 LEBEN MIT MS

Mehr Balance im Alltag



15 RUND UM DIE MS

Kintsugi – Zerbrochenem neues Leben geben



20 MS UND ERNÄHRUNG

Haskap-Beere – das neue Superfood

MS bei jungen Erwachsenen

*Was tun, wenn die Diagnose „Multiple Sklerose“
die Lebenspläne ins Wanken bringt?*



Seit vier Semestern studiert Kathie Pharmazie und die ersten Prüfungen stehen an. Immer häufiger sieht die 24-Jährige ihre Umwelt verschwommen und sie hat das Gefühl, wie durch Nebel zu sehen. Liegt das am vielen Lernen oder ist es Prüfungsangst? Als Kathies rechter Arm sich plötzlich taub anfühlt und sie Probleme bekommt, Dinge zu greifen, sucht sie ihren Arzt auf. Nach einer Überweisung zum Neurologen ist die Diagnose schnell klar: Multiple Sklerose.

Im ersten Moment ist das für Kathie wie ein Schlag ins Gesicht. Sie ist gerade erst in ihre erste eigene Wohnung gezogen und hat mit ihrem Freund Jan schon Pläne geschmiedet. Sie wollen irgendwann heiraten und gemeinsam Kinder haben. Außerdem wollen sie ihr Familienleben und ihre berufliche Karriere unter einen Hut bringen. Geht das mit MS alles noch?

Gebremster Start ins Leben

In Deutschland werden jedes Jahr rund 15.000 Menschen mit der Tatsache konfrontiert, an einer Multiplen Sklerose (MS) zu leiden. Meist wird die Erkrankung im jungen Erwachsenenalter zwischen dem 20. und 35. Lebensjahr diagnostiziert,¹ zu einer Zeit also, in der das Leben an Fahrt aufnimmt und in der die Familienplanung und/oder die berufliche Karriere im Fokus stehen. „Zu erfahren, an einer chronischen, nicht heilbaren Krankheit zu leiden, wird vor allem von jungen Menschen wie eine Art Schock erlebt“, berichtet Dr. Sven Ehrlich, Neurologe am Fachkrankenhaus Hubertusburg Wermsdorf. „Die MS wirft gerade in diesem Lebensalter viele Fragen auf und verunsichert die Betroffenen meist enorm“, schildert er seine Erfahrungen im Praxisalltag.

Wie wird mein Leben weitergehen? Werde ich meine Ziele und Lebensträume realisieren können? Wie stark wird die MS meinen Lebensalltag und meine Lebensziele beeinträchtigen? Bei den anstehenden Fragen geht es laut Dr. Ehrlich meist um die Zukunftsplanung, um die Berufswahl, die Sexualität und das Leben in einer Partnerschaft, um Fragen des Kinderwunschs, aber auch um die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, um sportliche Aktivitäten und um Hobbys wie etwa das Reisen. Ein Gefühl der Verunsicherung bis hin zur Zukunftsangst beherrscht dann oft das Denken, so Dr. Ehrlich.

Die Lebensträume trotz MS realisieren

„Es ist wichtig, dass die Betroffenen sich umfassend über die MS informieren. Sie werden feststellen, dass die überwiegende Mehrzahl der Menschen mit MS dank der modernen Behandlungsmöglichkeiten ein weitgehend normales Leben führen kann“, sagt Ehrlich. Vor allem in den vergangenen Jahren hat es enorme Fortschritte bei der Behandlung gegeben. Anders als früher sind Injektionen nicht mehr die einzige Therapiemöglichkeit, die meisten Medikamente können als Tablette eingenommen werden und zum Teil ist sogar „einmal täglich“ ausreichend.

Durch die medikamentöse Therapie ist heutzutage in aller Regel eine gute Krankheitskontrolle zu erwirken. Mit anderen Worten: Nach dem ersten akuten Schub können sich die entzündlichen Herde im Gehirn und im Knochenmark verkleinern und parallel dazu bilden sich auch die Krankheitssymptome zurück – bei Kathie die Sehstörungen und die Taubheitsgefühle in den Armen.¹ „Von wenigen Ausnahmen abgesehen können die privaten und beruflichen Träume und Pläne der jungen Menschen durchaus trotz der MS realisiert werden“, erläutert der Neurologe.

Berufswahl vorausschauend planen

Denn sehr oft ist die Erkrankung nach dem Abklingen des ersten Schubs stabil und die Betroffenen können ihr Leben wie gewohnt fortsetzen. Immerhin sind nach einer Krankheitsdauer von 25 Jahren noch rund 30 Prozent der Patient*innen arbeitsfähig.²

Wird die MS früh genug erkannt, so kann sie bei der Berufswahl berücksichtigt werden. Prinzipiell können Menschen mit MS laut Dr. Ehrlich alle Berufe ausüben. Doch sollte man überlegt vorgehen und arbeiten in der Höhe (z. B. als Dachdecker*in) gegebenenfalls vermeiden, da im weiteren Verlauf motorische Probleme und Gleichgewichtsstörungen auftreten können. Es ist deshalb vernünftiger, einen Berufsweg einzuschlagen, bei dem eine gewisse Rücksichtnahme auf die MS möglich ist. So können zum Beispiel Phasen im Verlauf der Erkrankung auftreten, in denen die Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist und die Betroffenen unter einer ungewohnten Müdigkeit und Erschöpfung, der sogenannten

apropos

Junge Erwachsene mit Kinderwunsch sorgen sich oftmals, dass auch ihre Kinder eine MS entwickeln könnten. Das Risiko ist gering, wenn nur einer der beiden Partner an MS erkrankt ist. Es steigt allerdings auf drei bis fünf Prozent (gesunde Bevölkerung: ein Prozent), wenn beide Elternteile eine MS haben.³



Fatigue, leiden. Dann ist es gut, einen Beruf gewählt zu haben, bei dem sich bei Bedarf auch kleine Pausen in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Sportlich aktiv bleiben

Ähnlich sieht es beim Sport aus: Es gibt keinen Grund, mit MS auf Sport zu verzichten. Allerdings sollten hier die körperlichen Grenzen ernst genommen werden. Bouldern und Klettern können beispielsweise nicht nur die Körpermuskulatur trainieren, sondern auch das Körpergefühl, den Gleichgewichtssinn sowie die Koordinationsfähigkeit und das Selbstwertgefühl – Fähigkeiten also, die bei der Krankheitsbewältigung durchaus hilfreich sind. Es ist allerdings auf eine gute Sicherung bei der Ausübung des Sports zu achten und auch darauf, die eigenen Leistungsgrenzen zu erkennen und zu respektieren.

Generell ist bei sehr verletzungsträchtigen Sportarten bei MS besondere Vorsicht geboten. Gänzlich abgeraten wird den Betroffenen von solchen Sportarten jedoch meist nicht, wie das Beispiel des Reitens zeigt (siehe auch Beitrag zum Therapeutischen Reiten Seite 23). Als ideal bei der MS empfehlen Experten*innen eine Mischung aus nicht zu intensivem Ausdauer- und Krafttraining.⁴

Sexualität und Partnerschaft

Ein oftmals tabuisiertes Problem bei der MS ist die Sexualität. Doch im Zuge der Erkrankung können Sensibilitätsstörungen im Intimbereich auftreten, die das sexuelle Erleben beeinträchtigen können. In aller Regel hilft ein offenes Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin. Nur so können die Gründe für die psychische Belastung und gegebenenfalls ein Zurückziehen des*der Partner*in verstanden werden. Und nur dadurch kann auch versucht werden, das Sexualleben so zu gestalten, dass es Mann und Frau wieder Spaß macht.

Letztlich verbunden mit dem Thema Sexualität ist oftmals die Sorge, der gesunde Partner oder die Partnerin könne eine Trennung anstreben, da er oder sie sein bzw. ihr Leben langfristig nicht mit einem chronisch kranken Menschen verbringen möchte. Auch gegen solche Trennungsängste hilft am besten ein offenes Wort mit dem Partner oder der Partnerin.

«Die überwiegende Mehrzahl der Menschen mit MS kann ein weitgehend normales Leben führen.»

Ein zentrales Thema ist bei jungen Erwachsenen häufig die Familienplanung. In puncto MS gilt, dass die Paare nicht auf Kinder verzichten müssen. Denn eine Schwangerschaft scheint keine wesentlichen Auswirkungen auf den Verlauf der Erkrankung zu haben und im zweiten und dritten Trimester sogar eine gewisse Schutzwirkung vor akuten Schüben zu bieten. Diese können jedoch auch während der Schwangerschaft behandelt und bei Bedarf können manche Medikamente auch während der Schwangerschaft fortgeführt werden. Nach der Entbindung bzw. nach dem Abstillen steigt das Schubrisiko jedoch wieder an. Mit der behandelnden Neurologin oder



ZUR PERSON:

Dr. Sven Ehrlich ist Neurologe und leitender Oberarzt am FKH Hubertusburg Wermisdorf, Klinik für Neurologie und neurologische Intensivmedizin.

dem Neurologen sollte der Wiederbeginn der Medikamenteneinnahme genau geplant werden.⁵

Das offene Gespräch suchen

Von einigen wenigen Ausnahmen bei der Berufswahl und bei sportlichen Aktivitäten abgesehen, ist für viele junge Erwachsene mit MS ein selbstbestimmtes Leben ohne große Beeinträchtigungen möglich: „Wichtig ist, dass die Betroffenen durch eine Neurologin oder einen Neurologen mit MS-Erfahrung betreut werden, anstehende Probleme offen besprochen und auf die Sorgen und Ängste der Patient*innen eingegangen wird. Ein langfristiges, beidseitiges Vertrauensverhältnis ist auch die Basis für eine dauerhafte und regelmäßige Medikamenteneinnahme“, erläutert Dr. Ehrlich. So lassen sich zum Beispiel Fragen bezüglich geplanter Reisen rasch klären.

Kommt es zu Defiziten bei der Bewältigung des Alltagsgeschehens oder der beruflichen Aufgaben, so können der Arzt/die Ärztin wie auch die MS-Nurse zu Hilfsmitteln informieren. Sie können oft auch bei deren Besorgung helfen, damit die Probleme im Alltag gut kompensiert werden. Im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt wird meist auch recht schnell klar, ob es sich bei den Auffälligkeiten möglicherweise um einen beginnenden erneuten Schub handelt und die Therapie angepasst werden muss.

In diesem Zusammenhang betont Dr. Ehrlich, dass es von großer Bedeutung ist, die verordneten Medikamente regelmäßig einzunehmen. Nur dann können sie ihre Wirkung entfalten, die MS unter Kontrolle halten und dafür sorgen, dass Lebensträume nicht zerplatzen, sondern realisiert werden können.

Quellen:

1. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms>, letzter Zugriff: 21.04.2023;
2. <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/multiple-sklerose-ms/prognose/-verlauf/>, letzter Zugriff: 21.04.2023;
3. Vukusic S *et al.* Pregnancy and multiple sclerosis (the PRIMs study): clinical predictors of post-partum relapse. *Brain* 2004; 127(Pt 6): 1353–60;
4. <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport>, letzter Zugriff: 31.03.2023;
5. <https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/multiple-sklerose-ms/fragen-im-alltag/>, letzter Zugriff: 31.03.2023.

„Es tut einfach gut, über die MS zu reden“

Austausch, Offenheit und gegenseitige Unterstützung sind Kevin wichtig. Seit er sein Schneckenhaus verlassen hat, in das er sich nach seiner MS-Diagnose zurückgezogen hatte, macht er Menschen Mut, es ihm gleichzutun und offen mit ihrer Erkrankung umzugehen. Sein Nachname ist eigentlich Hoffmann, aber die meisten Menschen der MS-Community kennen ihn wahrscheinlich als Kevin Kämpferherz.

Als die Diagnose „Multiple Sklerose“ in Kevins Leben trat, war er 23 Jahre alt. Das war vor acht Jahren. Damals hatte er gerade seine Ausbildung als Veranstaltungskaufmann abgeschlossen und war in eine andere Stadt gezogen. Statt durchzustarten, wurde Kevin erst mal richtig ausgebremst. „Als ich nach der Diagnose in meine Wohnung zurückkam, habe ich mich für ein Jahr darin verkrochen“, erzählt er. „Ich wollte mit niemandem darüber reden, denn ich dachte, dass mir das nur Steine in den Weg legt.“ Wer würde ihn jetzt noch einstellen? Wie sollte er eine Partnerin finden, wenn sein Leben voller Unsicherheiten war?

Seine Familie und sein Freundeskreis wollten mit Kevin reden, aber er hatte einfach immer das Gefühl, dass niemand seine Situation richtig verstehen könnte. Auf seiner Suche im Internet nach



Bildquelle: Samantha Pflug

anderen Betroffenen stieß er nur auf Menschen, die in einer ganz anderen Lebenssituation waren. Beim Austausch auf Facebook wurde er sogar mit negativen und neidvollen Kommentaren konfrontiert: „Du hast doch gar nichts, mir geht es viel schlechter, heul mal nicht so rum.“ Kevin fühlte sich damals wirklich alleine mit seinen Ängsten, Zweifeln und Sorgen.

Einen Weg aus dieser Isolation hat er mit selbstgedrehten Videos gefunden. Zunächst waren die noch voller Comedy und seine Erkrankung spielte keine Rolle. Irgendwann hat er dann aber all seinen Mut zusammengenommen und das erste Mal offen über die Multiple Sklerose gesprochen. „Ich bin von einem ins andere Extrem gesprungen, habe mich einfach vor die Kamera gesetzt und

dort alles rausgelassen, was sich in den letzten zwei Jahren in meinem Kopf angesammelt hatte.“

Für Kevin war das ein Ventil und es war ihm wichtig, alles loszuwerden, ohne dass ihn jemand mit einer gut gemeinten Floskel unterbricht. So richtig geplant hatte er nicht, das Video zu veröffentlichen, aber er entschied sich dann doch dazu. „Ich hatte es einfach satt, mich zu verstecken, und wollte endlich Klarheit schaffen.“

So ist eines seiner wichtigsten Videos entstanden: „*Mein Kampf gegen Multiple Sklerose. Teil 1: Angst*“. Wer es sich anschauen möchte, findet es heute noch unter diesem Titel auf YouTube.

Nachdem das Video online ging, erreichten ihn hunderte Nachrichten von Freund*innen, einige davon hatte er schon lange nicht mehr gesprochen, entfernte Verwandte riefen an und zum ersten Mal kam er auch in Kontakt mit Menschen, denen es so ging wie ihm. Kevin merkte: „Ich bin doch nicht so alleine, wie ich dachte.“

«Im Austausch fand Kevin plötzlich wieder ein Stück seines <alten Ichs> zurück.»

„Wenn man erst mal im Internet über die eigene Erkrankung spricht, dann hat man keine Chance mehr, die MS zu verstecken.“ Das tut Kevin auch nicht mehr. Mittlerweile geht er offen mit seiner Erkrankung um und spricht freimütig über die Multiple Sklerose. Er möchte damit auch andere motivieren, es ihm gleichzutun.

„Jetzt möchte ich die Person sein, die anderen hilft, einen Weg aus der Isolation zu finden, in der ich nach meiner Diagnose steckte.“ Kevin ist mit diesem Wunsch nicht alleine, er ist ein Teil der

Kämpferherzen-Community, die er maßgeblich mit aufgebaut hat. „Das Schöne ist, dass sich die Menschen in der Community mittlerweile untereinander helfen, ganz unabhängig von mir. Wenn einer oder eine gerade Hilfe braucht, ist immer jemand für diese Person da.“

Irgendwann entstand der Wunsch, sich nicht nur online zu treffen, denn in der Community sind richtige Freundschaften entstanden. Also hatte Kevin die Idee, mit etwa 20 Personen in einem Park in Kassel zu grillen.

«Wer Tag für Tag seiner Erkrankung die Stirn bietet, der ist ein echtes Kämpferherz.»

Es kam jedoch anders und aus dieser Idee ist viel mehr geworden. Kevin lud zum ersten Kämpferherzen-Treffen ein und plötzlich waren es 500 Menschen, die daran teilnehmen wollten. Mit der Veranstaltung hat er eine Plattform geschaffen, bei der die Betroffenen im Mittelpunkt stehen. Hier können sich nicht nur Menschen mit MS austauschen, sondern auch Menschen mit anderen Erkrankungen. Im Sommer 2022 fand das Kämp-

apropos



Das Kämpferherzen-Treffen ist definitiv einen Besuch wert. Das nächste Community-Meeting findet am 22.07.2023 in Kassel statt.

Wenn Du Interesse hast, daran teilzunehmen, findest Du hier weitere Informationen:

www.kaempferherzen.de

ferherzen-Treffen zum ersten Mal in Kassel statt. Es war ein toller Erfolg und ein Termin für das nächste Treffen 2023 steht auch schon fest.

„In der Community geben wir uns gegenseitig Hoffnung, wir zeigen, was MS sein kann und was nicht. Wir stehen uns bei Schüben oder Rückschlägen bei. Zumindest digital sind wir immer verbunden.“

Mit seinem starken Kämpferherz hat Kevin schon viele Betroffene ermutigt, über ihre MS zu sprechen. „Es tut einfach gut und ich kenne bis heute niemanden, der es bereut hat. Jeder kann in seinem Tempo und auf seine Art darüber reden. Niemand muss Bloggerin oder Blogger werden und die eigene Geschichte mit der ganzen Welt teilen.“

Kevin's Tipp: „Wenn Du in Deiner Familie oder in Deinem Freundeskreis niemanden findest, der oder die Dich versteht, gibt es im Internet eine große Community, die Dir zuhört, Deine Situation kennt und die Dich vor allem auch ernst nimmt.“

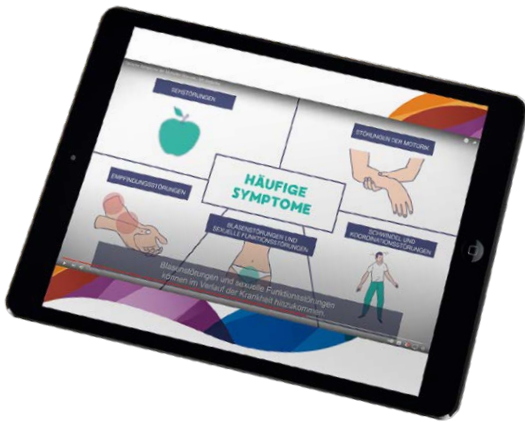


ZURÜCK ZUM
INHALT



MS einfach erklärt

Unsere Videoreihe erklärt wichtige Fakten



Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte und ein Video kann selbst komplexe Zusammenhänge anschaulich erklären. Menschen mit MS stehen im Verlauf ihrer Erkrankung immer wieder vor Fragen und manche Themen sind ziemlich kompliziert. Hier können Videos einen schnellen und dennoch detaillierten Überblick geben.

Was genau ist MS eigentlich? Welche Symptome sind typisch für die chronisch-entzündliche Erkrankung? Wie wird Multiple Sklerose diagnostiziert? Und wie erkenne ich einen Schub? In der Videoreihe von MS-Begleiter werden medizinische Fakten leicht verständlich und kompakt erklärt.

Weitere Folgen der neuen Videoreihe beschäftigen sich mit Fragen rund um die Familienplanung oder erläutern, wie sich die MS auf das Gehirn auswirkt. Auch das Thema Ernährung wird besprochen und es gibt Videos zu folgenden häufigen Symptomen: Kognitionsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen, Beeinträchtigungen der Harnwege und des Darms, Schmerzen.

Unsere Community schätzt die Videos sehr: Unser erfolgreichstes Video „Typische Symptome der Multiplen Sklerose“ hat bereits über 70.000 Aufrufe. Schau doch auch vorbei!

Wir freuen uns, wenn Euch die Informationen weiterhelfen!



Hier geht's direkt zu den MS-Erklärvideos.

Oder schau auf unserer Website www.ms-begleiter.de vorbei bzw. auf dem YouTube-Kanal von MS-Begleiter.



MS-Begleiter ist immer an Deiner Seite – auch auf Instagram

Auf unserem Kanal [@MS_Begleiter](https://www.instagram.com/MS_Begleiter) teilen wir regelmäßig hilfreiche und fundierte Informationen, wir machen Mut und wir geben praktische Tipps für den Alltag mit MS. Außerdem kannst Du Dich hier mit vielen anderen Betroffenen, deren Angehörigen und anderen Interessierten austauschen – der Instagram-Kanal hat mittlerweile über 5.000 Follower*innen und es werden jeden Tag mehr. Schau doch mal vorbei und hinterlasse uns gerne einen Kommentar. Wir freuen uns auf Dein Feedback.



Gekonnt kommunizieren

Zum Umgang mit blöden Sprüchen

Ein Gastbeitrag von Cäcilie Skorupinski

Sicher hast Du im Zusammenhang mit Deiner Krankheit schon Etliches gehört. Interessierte Fragen, neugieriges Nachhaken, unsichere Kommentare und bestimmt auch richtig blöde Sprüche. Manches ist vielleicht nicht böse gemeint, trotzdem sind viele Äußerungen verletzend. Mit Ratschlägen wie: „Da musst Du drüberstehen!“, tun diese Sprüche nicht weniger weh. Deshalb gilt: Du musst da nicht drüberstehen und Du bist ganz sicher nicht daran schuld, wenn Du verletzt wirst.

Was steckt hinter dummen Sprüchen?

Die Motivation für verletzende Kommentare kann ganz unterschiedlich sein. Gründe, die dahinterstecken können, sind zum Beispiel:

- **Unwissenheit**
- **Unsicherheit**
- **Ungerechtigkeitsempfinden**

Unwissenheit

Hand auf's Herz, wer von Euch konnte mit Hintergrundwissen zum Thema MS vor seiner Erkrankung aufwarten? „Du hast MS? Du sitzt ja gar nicht im Rollstuhl!“ Natürlich finden viele diese Aussage verletzend. Sollst Du Dich jetzt verteidigen, weil Du laufen kannst? Betrachten wir den Spruch jedoch vor dem Hintergrund der Unwissenheit, verliert er an Schärfe. Der*die Sender*in versucht das, was er*sie über die Krankheit weiß, mit Dir in Verbindung zu bringen. Mehr nicht.

Mein Tipp

Spann Dein **Sachohr** auf. Schauen wir uns den Spruch nach dem Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun an, erkennen wir schnell, wie unterschiedlich er bei uns wirken kann. Auf der **Beziehungsebene** versteht man den Spruch schnell als Selbstoffenbarung der*des Senderin*Senders und Du denkst: „Der glaubt wohl, der kennt sich besser mit meiner Erkrankung aus!“ Auf der **Appellebene** kommt an: „Kann ja wohl nicht so schlimm sein. Reiß Dich mal zusammen!“ Das Ergebnis: Du bist gekränkt, fühlst Dich nicht ernst genommen und denkst vielleicht, Du musst Dich verteidigen. Was passiert, wenn Du Dir nur

den **Sachaspekt** anhörst? Wie sähe die Antwort dann aus? „Du hast MS? Du sitzt ja gar nicht im Rollstuhl!“ „Ja, richtig, ich habe MS. Und auch richtig: Ich sitze nicht im Rollstuhl, zum Glück.“ Damit bleibst Du souverän in der Sache und bei Dir. Du kannst mit dem Sachohrverständnis auch humorvoll antworten. „Das hast Du beides gut erkannt!“ Oder wie wäre es mit einer Gegenfrage? „Stimmt. Warum fragst Du? Ich erklär Dir gerne, was mit mir los ist.“ Du wirst sehen, daraus können sich interessante Gespräche entwickeln, und Du wirst erkennen, dass die Triebfeder solcher Sprüche oft Neugier ist und keine Boshaftigkeit.

Unsicherheit

„Bist Du jetzt ansteckend?“ Na toll, ich bin krank und der macht sich über sich Sorgen. „Kind, von wem hast Du das? Von uns jedenfalls nicht!“ Wie egoistisch. Ich bin krank und meine Eltern wehren die Verantwortung ab. Als ob ich denen die Schuld geben würde ... Beides hört sich ungerecht an. Aber der Umgang mit einer chronischen Erkrankung macht anfangs natürlich auch unsicher und Unsicherheit drückt sich leider oft uncharmant aus.

Mein Tipp

Unsicherheit sagt meist mehr über den*die Sender*in als über den*die Empfänger*in. Und genau hier kannst Du ansetzen. Wechsel einfach die Perspektive: Was sagen die Sender*innen damit über sich aus? „Bist Du jetzt ansteckend?“

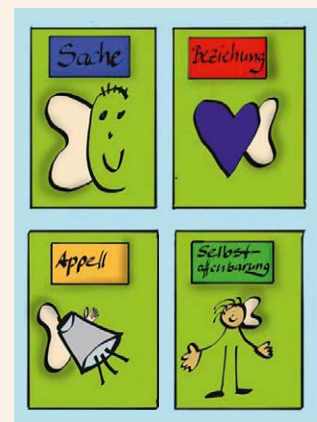
Der **Selbstoffenbarungsaspekt** ist klar, da macht sich jemand um seine Gesundheit Sorgen. In anderen Zusammenhängen hätten wir Verständnis für solche Ängste. Da es aber um Deine Erkrankung geht, hältst Du das zu Recht für taktlos. Nun lass uns abschätzen, wem Du eine Antwort geben möchtest.

- Du möchtest jemandem antworten, den Du eigentlich magst? Dann beantworte ihr*ihm ihre*seine Selbstoffenbarung. „Nein, da musst Du Dir keine Sorgen machen.“
- Findest Du es dennoch zu taktlos? Dann sage es ihr*ihm: „Ich merke, dass Du Dir hier Sorgen machst, das kommt in meiner Situation aber schräg rüber. Und nein, MS ist nicht ansteckend.“
- Du möchtest kontern? Dann nutze das Stilmittel der Übertreibung. „Ja, das war nach der Diagnose auch meine größte Sorge, ob ich ausgerechnet Dich damit anstecken kann.“

Kennst Du das Vier-Seiten-Modell der Kommunikation von Schulz von Thun?

Dieses Modell besagt, dass man eine Aussage oder Frage (wie zum Beispiel „Wo kommst Du jetzt her?“) unter vier verschiedenen Aspekten hören kann.

- Das **Sachohr** hört die Frage nach dem Ort.
Antwort: „Ich war im Park spazieren.“
- Das **Beziehungsohr** hört einen Vorwurf.
Antwort: „Ich war doch nur ein paar Minuten weg.“
- Das **Appellohr** hört eine Handlungsanweisung, zum Beispiel:
„Sag Bescheid, bevor Du weggehst!“
Antwort: „Muss ich Dich jetzt fragen, wenn ich mal an die frische Luft will?“
- Das **Selbstoffenbarungsohr** hört eine Kundgabe, zum Beispiel: „Ich mache mir Sorgen, wenn ich nicht weiß, wo Du bist.“
Antwort: „Mach Dir keine Sorgen, ich war nur spazieren, mir geht's gut.“



Der elterliche Spruch „Kind, von wem hast Du das? Von uns jedenfalls nicht!“ spricht ebenfalls aus der Selbstoffenbarung. Hier sucht vielleicht jemand die Schuld bei sich. Haben wir unserem Kind diese Krankheit vererbt? Dazu kommt Unwissenheit. Kombiniere also Dein **Sachohr** mit der Antwort auf die Selbstoffenbarung. „Nein, da trifft niemanden die Schuld. Was wollt Ihr über die Erkrankung wissen? Ich fände es gut, wenn wir gemeinsam damit umgehen lernen.“

*«Um die Statuswippe
in Balance zu halten,
möchten wir blöde
Sprüche oft nicht
einfach schlucken.»*

Ungerechtigkeit

Schon mal einen blöden Spruch von den Kolleg*innen gehört? „Schon wieder krankgeschrieben? Wäre es nicht besser, wenn Du kündigst?“ Wie gemein, es fühlt sich an, als ob man abgeschoben werden soll. Dahinter steckt meist die sogenannte **Statuswippe**. Wir finden es gut, wenn wir im Gleichgewicht mit den anderen sitzen. Weniger gefällt es uns, wenn wir auf dieser Wippe unten sitzen und der andere auf uns herabblickt.

Bislang warst Du mit Deinen Kolleg*innen auf gleicher Ebene, durch Deine Diagnose fühlen sich einige vielleicht übervorteilt. Aus Deiner Sicht ist das sicher schwer nachvollziehbar. Schauen wir uns deshalb die andere Seite mal genauer an: Meine Kollegin hat MS. Eine chronische Erkrankung, so heißt es. Ich finde, die sieht aus wie immer. Und jetzt ist sie schon wieder krankgeschrieben und ich darf für sie mitschuffen. Wie ungerecht!

Mein Tipp

Steig von der Statuswippe ab und stell Dich daneben. Zum Beispiel mit der Technik **Deine Sicht/meine Sicht**: „Aus Deiner Sicht mag eine Kündigung ein guter Schritt sein. Aus meiner nicht.“ Wenn Du am Satzende mit der Stimme runtergehst, markierst Du damit, dass das Gespräch für Dich beendet ist.

Du kannst auch auf der Metaebene antworten. Du gehst also nicht auf den Inhalt ein, sondern beispielsweise auf das Verhalten. „Ich glaube nicht, dass ich mit Dir solche Punkte besprechen sollte.“

Oder versuche es mal mit den **drei „W“s**: Wahrnehmung – Wirkung – Wunsch.

- Wahrnehmung: „Ich merke, dass Du hier ein Problem mit mir und meiner Erkrankung hast. Meine Krankschreibung vielleicht auch für ungerecht hältst, wegen der Mehrarbeit.“
- Wirkung: „Allerdings kommt es für mich auch sehr unkollegial rüber, wenn Du mir das vorhältst, mir zur Kündigung rätst.“
- Wunsch: „Also bitte ich Dich, mir meine Erkrankung nicht zum Vorwurf zu machen.“

Hast Du Dich in den beschriebenen Situationen wiedergefunden? Ich hoffe, dass der eine oder andere Tipp Dich in Deinem Alltag unterstützen kann.



ZUR PERSON:

Cäcilie Skorupinski ist Diplom-Sprechwissenschaftlerin und seit 1995 in der Wirtschaftsrhetorik freiberuflich tätig – als Coach, Moderatorin und Dozentin.



Bildquelle: Marco Montali / Getty Images

Kintsugi – Zerbrochenem neues Leben geben

Japanische Reparaturmethode verhilft Scherben zu Glanz

Argerst Du Dich, wenn eine schöne Keramik zerbricht oder Porzellan einen Sprung bekommt? Dann solltest Du Dich einmal mit Kintsugi beschäftigen. Die japanische Reparaturkunst verhilft nicht nur Scherben zu neuer Schönheit, sie kann auch unseren Blick auf das Leben erweitern: Auch wenn unerwartet eine Krankheit so manchen Lebensraum zerstört, bietet sie doch oft zugleich die Chance auf eine neue, befriedigendere Lebenseinstellung.

Aus dem Japanischen übersetzt bedeutet Kintsugi so viel wie „goldene Verbindung“ oder „Goldreparatur“. Der Name signalisiert bereits, dass dabei etwas Zerbrochenem auf eine sehr edle Art und Weise neuer Glanz verliehen wird. Tatsächlich handelt es sich um eine traditionelle japanische Reparaturmethode, bei der mit viel Kunstfertigkeit zersprungene Keramik repariert wird.¹

Dies geschieht so, dass die Risse und Bruchstellen nicht nur bewusst sichtbar bleiben, sondern durch das Hervorheben mit Gold- und Silberpigmenten im Lack erst eine einzigartige Schale oder Schüssel oder ein sehr besonderer Teller entsteht. Der Re-

paraturprozess ist aufwendig: So wird der spezielle japanische Lack „urushi“ in mehreren Schichten auf die Bruchstellen aufgetragen, mit Gold- und Silberpigmenten bestäubt und poliert. Die Bruchstellen werden zusammengefügt und der reparierte Gegenstand erhält ein neues Aussehen, das in seiner Ästhetik dem zerbrochenen Original in nichts nachsteht.¹

«Kintsugi hat die Kraft, unserer Geschichte einen neuen Bezugsrahmen zu geben.»³

Aus alt mach neu – schöner als zuvor

Allerdings geht es um mehr als nur um das Reparieren von zerbrochenem Porzellan: Laut Muneaki Shimode, einem Kintsugi-Meister aus Kyōto, steht nicht die Ästhetik der reparierten Keramik im Vordergrund, sondern „die Bedeutung, die der*die Betrachter*in durch das Objekt erfährt“.¹ Der ursprüngliche Makel hat sich somit umgekehrt in eine besondere Schönheit.

Hinter dem Gedanken der „Schönheit im Makel“ steht das Konzept „Wabi-Sabi“, das darauf abzielt, die Schönheit im Vergänglichen, Alten oder Fehlerhaften zu verstehen: „Eine einst zerbrochene Teeschale ist nicht minder wert als eine makellose, neue Schale. Vielmehr erlangt die Schale durch die aufwendige Restauration einen einzigartigen Status, dessen Wert kaum einzuschätzen ist.“¹ Mit anderen Worten: Statt die Bruchstellen als Makel zu verstehen und bei der Reparatur so gut wie möglich zu verbergen, werden sie durch Kintsugi besonders hervorgehoben und so aufbereitet, dass quasi ein neues, einzigartiges Kunstwerk entsteht.



Bildquelle: BigCircle / Getty Images

Unvollkommenes annehmen und wertschätzen

Wabi-Sabi kann damit auch als eine Lebensphilosophie verstanden werden: Statt Zerbrochenes zu betrauern, lehrt sie uns, Unvollkommenes anzunehmen, ihm zu einer eigenen Ästhetik zu verhelfen und es wertzuschätzen.²

So entsteht eine neue Wahrnehmung der Schönheit des Vergänglichen und der Unvollkommenheit – eine für uns ungewohnte Perspektive. Sie lässt sich auf viele Lebensbereiche bis hin zur Wahrnehmung von Gesundheit und Krankheit und deren Konsequenzen anwenden. Sie kann uns Kraft geben, Lebensbereichen, die wir zunächst als „zerbrochen“ erleben, eine neue Wendung zu geben und eine neue Sichtweise auf das veränderte Leben zu eröffnen.

Quellen:

1. Japandigest, <https://www.japandigest.de/kulturerbe/geschichte/kunsthandwerk/kintsugi/>, letzter Zugriff: 21.04.2023; 2. Philosophie-Magazin, <https://www.philomag.de/artikel/kintsugi-der-schoene-verschleiss>, letzter Zugriff: 21.04.2023; 3. Narben aus Gold – Kintsugi als Metapher für unser Leben, <https://finde-zukunft.de/blog/narben-aus-gold-nbspkintsugi-als-metapher-fr-unser-leben>, letzter Zugriff: 21.04.2023.

Mehr Balance im Alltag

*Sanft zu mehr Kraft, Beweglichkeit
und einem besseren Körpergefühl*

Mit einem Übungsprogramm die Motorik verbessern, Kraft aufbauen, Körperbewusstsein schaffen und dabei auch noch entspannen – das klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Aber eben nur fast, denn all das sind Ziele von Yoga. Die sanften Übungen können sich in vielfacher Hinsicht günstig auf die Multiple Sklerose auswirken und sie lassen sich recht einfach in Deinen Alltag integrieren.

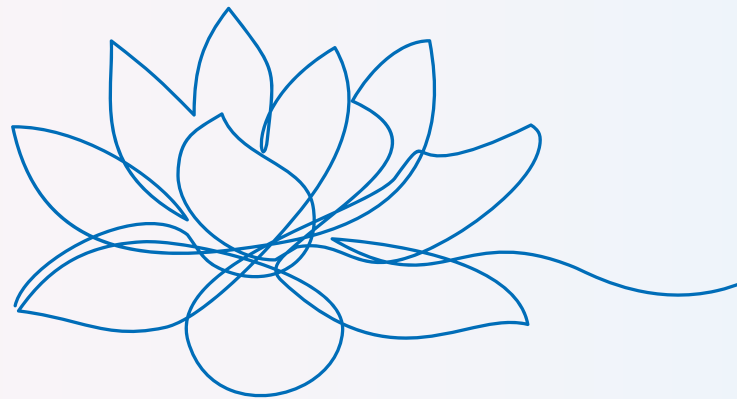
Yoga ist eine tolle Möglichkeit, etwas für Deinen Körper und Deine Seele zu tun. Dabei geht es nicht darum, etwas zu erreichen. Es geht vielmehr darum, die eigenen Grenzen kennenzulernen, sie anzunehmen und achtsam daran zu arbeiten. Wer dranbleibt und regelmäßig übt, wird mit der Zeit auch Fortschritte sehen – körperlich wie geistig. Ein positiver Effekt einer regelmäßigen Yogapraxis ist nämlich, dass die Achtsamkeit von der Yogamatte meist auch im Alltag ankommt.

Dass Yoga sich positiv auf die Gesundheit auswirken kann, belegen mittlerweile zahlreiche Studien.

Eine Yogaübungsreihe besteht in der Regel aus drei Elementen:

- Asanas sind Körperpositionen, für die es meist verschiedene Schwierigkeitsstufen und Hilfsmittel gibt, sodass jeder nach seinen Bedürfnissen und Voraussetzungen üben kann. Oft bereitest Du Dich damit auf die Pranayamapraxis vor.
- Pranayama, das sind Übungen, bei denen Du sanft Deinen Atem kontrollierst.
- Bei der Meditation beobachtest Du Deinen Geist und lernst, diesen behutsam zu lenken. Sie schließt häufig die Yogapraxis ab.

Yoga kann man im Sitzen, im Stehen oder im Liegen üben. Man kann es sogar auf einem Stuhl praktizieren. Wichtig ist, dass Du die Körperübungen an Deine individuellen Bedürfnisse anpasst und auch körperliche Einschränkungen berücksichtigst.





Samira von „chronisch fabelhaft“ ist selber von MS betroffen und hat für MS-Begleiter drei Übungsreihen aus dem Yin-Yoga zusammengestellt, speziell für Menschen mit MS. Für alle Asanas zeigt sie verschiedene Varianten oder schlägt Hilfsmittel vor, sodass Du den Schwierigkeitsgrad der Übungen an Deine Bedürfnisse anpassen kannst.

Hier geht's direkt zur Yogareihe mit Samira.

Oder schau auf dem YouTube-Kanal von MS-Begleiter vorbei:
www.youtube.com/@MSBegleiter



Aller guten Dinge sind drei

Als kleinen Vorgeschmack stellen wir drei Übungen aus der neuen MS-Begleiter Yogareihe vor, die Du auf einem Stuhl üben kannst. Egal ob im Büro am Schreibtisch oder zu Hause am Küchentisch: Die Atemübung und die Asanas lassen sich ganz einfach in Deinen Alltag einbauen.

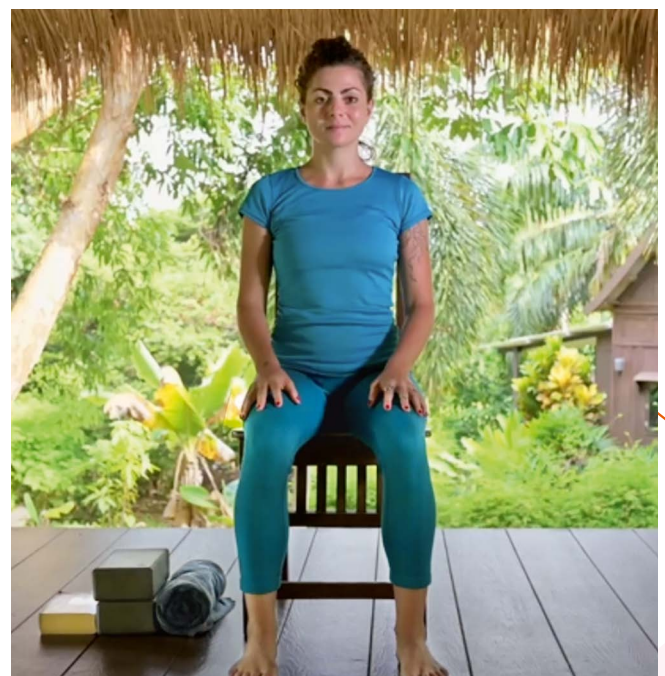
Für alle drei Übungen gilt: Sitze entspannt auf einem Stuhl und stelle die Füße fest auf. Die Knie sind etwa hüftbreit auseinander. Rücke etwas von der Lehne weg und ziehe Deine Schulterblätter einmal nach hinten und unten, um Deinen Oberkörper möglichst gerade aufzurichten.

Die Boxatmung

Lege Deine Hände entspannt auf Deinen Beinen ab. Schließe die Augen und beobachte Deine Atmung eine Weile. Atme dann tief ein und zähle dabei bis vier. Halte den Atem jetzt sanft an und zähle wieder bis vier. Dann atmest Du auf acht Zähler aus und hältst den Atem wieder auf vier Zähler an. Dann wieder auf vier einatmen usw. Falls das Anhalten des Atems oder das

Ausatmen auf acht zu lang für Dich ist, kannst Du Dein Zähltempo anpassen.

Es braucht manchmal ein paar Runden, bis Du einen angenehmen Rhythmus für Dich gefunden hast. Mache die Übung, solange sie sich gut anfühlt. Spüre zum Abschluss nach, ob sich Dein Atem verändert hat und wie Du Dich jetzt fühlst.



Den Atem beruhigen gegen Stress

Gerade in hektischen Situationen atmen wir oft automatisch flacher. Bewusstes Atmen ist deshalb einer der einfachsten Tricks, um Dich schnell zu entspannen und Deinen Gemütszustand positiv zu beeinflussen.



Jetzt wirst Du wahrscheinlich schon eine Dehnung im Nacken spüren. Du kannst ein paar Atemzüge hier bleiben und die Dehnung genießen. Wer es gerne etwas intensiver mag, kann die Hände hinterm Kopf verschränken und das Gewicht der Arme nutzen, um den Stretch zu verstärken.

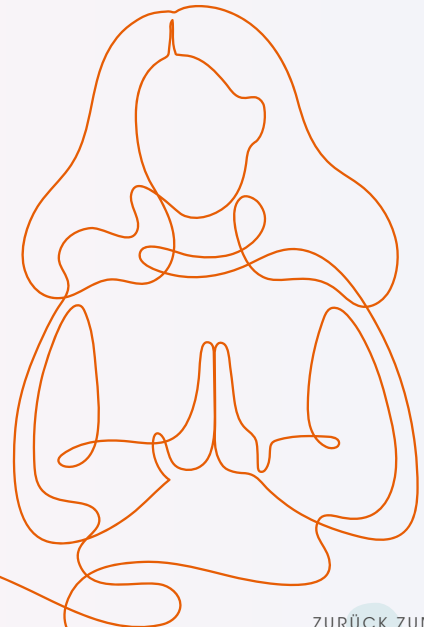
Übungen für Hals und Nacken

Kippe Deinen Kopf sanft zur rechten Seite. Lass dabei die Arme entspannt an der Seite herabhängen. Du wirst jetzt wahrscheinlich eine sanfte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Du kannst hier bleiben oder die Dehnung verstärken:

- Indem Du die linke Hand anwinkelst und sie sanft nach unten schiebst, kannst Du den Stretch intensivieren.
- Du kannst auch die rechte Hand über den Kopf legen. Damit verstärkt das Gewicht Deines Armes die Dehnung.
- Wer es intensiver mag, kann auch beide Varianten nutzen.

Zur Entspannung des Nackens lass den Kopf sanft nach vorne sinken. Sitze dabei möglichst aufrecht.

Denke bei allen Übungsvarianten daran: Es sollte Dir nichts wehtun und die Dehnung sollte sich immer gut anfühlen.





Haskap-Beere –
das neue
Superfood

Schutz der Körperzellen
vor oxidativem Stress?

Hast Du schon von der Haskap-Beere gehört? Die im Deutschen auch als Blaue Heckenkirsche bezeichnete Frucht stammt aus Sibirien und wird zunehmend auch hierzulande angebaut. Sie besitzt reichlich entzündlich wirkende Inhaltsstoffe und gilt deshalb auch als das neue „Superfood“.

Ob pur in Form getrockneter Früchte, als Saft, Schorle mit Wasser, Gelee oder Fruchtaufstrich verzehrt oder zum Verfeinern von Müsli, Eis oder Cocktails eingesetzt – mit Haskap-Beeren bietest Du Deinem Körper zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe sowie Substanzen, die entzündlich wirken und die Körperzellen vor schädigendem oxidativen Stress schützen.¹

Günstiges Nährstoffprofil

Die Haskap-Beere stammt ursprünglich aus dem östlichen Russland und ist über Japan und China nach Kanada und Polen und schließlich auch in unsere heimischen Gefilde gelangt. Allerdings ist die Beere hierzulande trotz ihres guten Nährstoffprofils und der guten Anbaumöglichkeiten noch relativ wenig bekannt.² Sie wächst an einem grünen Strauch mit dem botanischen Namen *Lonicera caerulea*. Die Zeit der Blüte ist der März, geerntet werden die Beeren im Mai, weshalb sie oft auch als „Maibeeren“ bezeichnet werden. Die Haskap-Beere gehört zur Familie der Geißbartgewächse, die Früchte werden ein bis zwei Zentimeter groß, ähneln in ihrem Aussehen Pflaumen und schmecken saftig und herb-süß wie eine Mischung aus Heidelbeeren, Brombeeren und Himbeeren. Da die Beeren im rohen Zustand relativ empfindlich sind, kommen sie in aller Regel als verarbeitetes Produkt auf den Markt, beispielsweise als Pulver, Saft, Sirup, Fruchtaufstrich oder auch als Likör.

FrISCHE Beeren bestehen zu etwa 85 Prozent aus Wasser. Sie enthalten etwa 13 Prozent Kohlenhydrate, ihr Kaloriengehalt liegt bei 33 kcal pro 100 g.¹ In puncto Gesundheit ist vor allem der Gehalt an sogenannten sekundären Inhaltsstoffen interessant. So liegt der Vitamin-C-Gehalt der Beeren zwischen 30 und 190 mg/100 g frischer Beeren. Diese enthalten ferner die Vitamine A und E sowie Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalzium.¹ Hoch ist außerdem mit 0,2 bis 0,6 Prozent der Gehalt an Anthocyanen und anderen phenolischen Verbindungen, die antioxidativ und damit entzündungshemmend und gefäßschützend wirken.² Die Anthocyane sind auch für die intensiv blaue Farbe der Beeren verantwortlich, die als sogenanntes Superfood zunehmend auch den hiesigen Markt erobern.

Haskap-Fruchtaufstrich

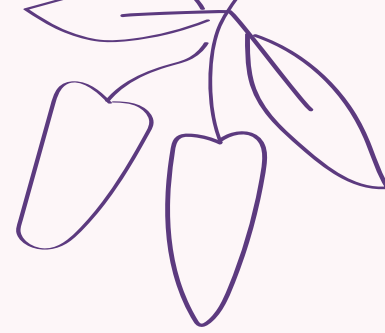


Zutaten:

1 kg Haskap-Beeren
500 g Gelierzucker

Zubereitung:

Die Früchte waschen und pürieren. Den Gelierzucker 2:1 unterrühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Bei starker Hitze unter Rühren drei Minuten sprudelnd kochen lassen. Den fertigen Aufstrich noch heiß in saubere, abgekochte Gläser abfüllen.



Käse-Sahne-Torte mit Haskap

Zutaten für den Biskuit:

4 Eier
150 g Zucker
100 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Speisestärke
1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen. Die Eier mit dem Zucker 10 Minuten schaumig schlagen. Nun Mehl, Backpulver, Stärke und Salz unterheben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen auf mittlerer Schiene circa 30 Minuten backen. Anschließend den Springformrand lösen und den Biskuit auskühlen lassen.

Zutaten für die Füllung:

6 Blatt Gelatine
50 ml Wasser
1 Päckchen Vanillezucker
500 g Magerquark
120 g Zucker
400 g Schlagsahne
1 Glas Haskap-Fruchtaufstrich
(Alternativ: Heidelbeer-Fruchtaufstrich)

Zutaten für die Garnitur:

Puderzucker
Minze

Zubereitung:

Die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die 50 ml Wasser erwärmen, Gelatine abtropfen lassen und in das warme Wasser geben. Rühren, bis die Gelatine komplett aufgelöst ist. Den Quark mit dem Zucker und dem Vanillezucker zugeben und verrühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Den Biskuit einmal waagrecht durchschneiden und den unteren Boden mit dem Haskap-Fruchtaufstrich bestreichen. Den Rest des Aufstrichs unter die Quarkmasse rühren und diese gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glattstreichen. Den zweiten Boden mit der gebackenen Außenseite nach oben auflegen. Nun muss die Torte für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank.

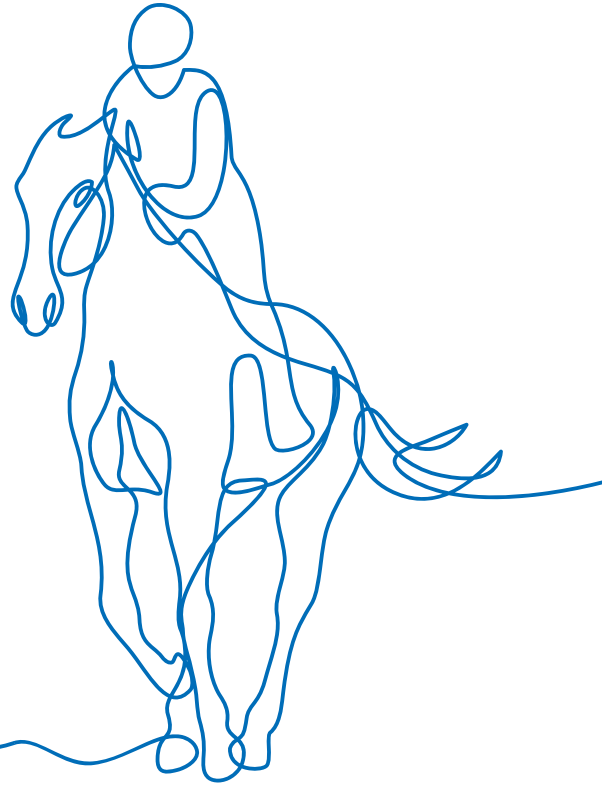
Vor dem Servieren die Torte mit Puderzucker bestäuben und mit Minzblättern garnieren.



Hinweis: Die Fotos und Rezepte wurden zur Verfügung gestellt vom Obsthof Vith in Meckenheim-Altendorf, E-Mail: obsthofvith@gmx.de.

Quellen: 1. Verbraucherzentrale, <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/haskap-die-neue-superbeere-62496>, letzter Zugriff: 21.04.2023; 2. Industrieverband Agrar, <https://www.iva.de/iva-magazin/umwelt-verbraucher/haskap-alte-beere-neu-entdeckt>, letzter Zugriff: 21.04.2023.

Therapie hoch zu Ross



Pferdgestützte Therapie bei Multipler Sklerose

Für viele üben Pferde eine ganz eigene Faszination aus. Als tiergestützte Therapie können sie auch bei der Behandlung von Multipler Sklerose zum Einsatz kommen. Denn durch die pferdgestützte Therapie können Deine Symptome der MS gelindert und es kann dem Fortschreiten von Behinderungen vorgebeugt werden.

In früheren Zeiten wurden Pferde insbesondere als Nutztiere und Transportmittel eingesetzt, heutzutage spielen sie vor allem im Reitsport eine Rolle. Pferde können aber durchaus auch therapeutische Bedeutung haben. Das wird bereits durch die Begriffe der pferdgestützten Physiotherapie (Hippotherapie) sowie der pferdgestützten Ergotherapie ausgedrückt.

„Darüber hinaus bietet der Pferdesport Menschen mit Behinderung gute Voraussetzungen dafür, in ihrer Freizeit sportlich aktiv zu werden“, berichtet Elke Lindner vom Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR), das vor über 50 Jahren gegründet wurde – damals mit dem Schwerpunkt auf der Hippotherapie. Inzwischen

werden unter anderem auch die pferdgestützte (Heil-)Pädagogik, die pferdgestützte Traumapädagogik sowie die pferdgestützte Psychotherapie praktiziert. Vorerfahrungen mit dem Reiten sind bei keiner der Therapieformen erforderlich.

Im Schritt am Langzügel

Doch zurück zur pferdgestützten Therapie und konkret zur Hippotherapie: Es handelt sich um eine physiotherapeutische Behandlungsmaßnahme auf neurophysiologischer Grundlage auf dem Pferd. Die durchführenden Physiotherapeut*innen/vollapprobierten Ärzt*innen haben eine spezielle Zusatzqualifikation erworben. Die Hippotherapie erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verordnung.

Bei der Hippotherapie wird das Therapiepferd mit dem*der Patient*in auf seinem Rücken in der Gangart Schritt am Langzügel geführt. Neben dem*der Therapeut*in assistiert dabei mindestens eine erfahrene Begleitperson bei der Pferdeführung. „Es werden dabei nur Pferde eingesetzt, die sehr gut für die pferdgestützte Physiotherapie ausgebildet sind und die äußerst sensibel mit den Patient*innen umgehen“, so Lindner.

Die in der Hippotherapie durchgeführte physiotherapeutische Behandlung richtet sich nach dem Befund, der im Einzelfall vorherrschenden Symptomatik und selbstverständlich auch nach der Tagesform des*der Patient*in.¹

Besseres Gleichgewicht, weniger Fatigue und mehr Lebensqualität

Die Hippotherapie macht sich die dreidimensionalen Schwingungsimpulse des Pferderückens zunutze. Der therapeutische Effekt beruht unter anderem auf der unmittelbaren Übertragung dieser Schwingungen und Bewegungen, die vom Pferd in der Gangart Schritt ausgehen, auf die auf dem Pferd sitzende Person.

„Behandelt werden hauptsächlich neurologische Symptome und bestimmte Erkrankungen und Schädigungen des Zentralnervensystems und des Stütz- und Bewegungsapparates“, sagt Lindner. „Die Hippotherapie bietet dabei wie keine andere Behandlungsmethode Menschen mit unterschiedlichsten neurologischen Bewegungsstörungen und dadurch gestörter oder verloren gegangener Geh-

fähigkeit eine harmonische Fortbewegung im Raum in einem komplexen, gangphysiologisch ablaufenden Bewegungsmuster.“

Dass die Hippotherapie eine effiziente Behandlungsmethode bei MS darstellt, wurde bereits in wissenschaftlichen Untersuchungen belegt. So hat eine klinische Studie gezeigt, dass eine wöchentlich durchgeführte Hippotherapie in Kombination mit der üblichen Standardtherapie der MS statistisch eindeutig (signifikant) das Gleichgewicht von Betroffenen verbessert und ebenso die rasche Ermüdbarkeit (Fatigue), die Spastizität und auch die Lebensqualität.²

«Die Hippotherapie verbessert nachweislich das Gleichgewicht, die Fatigue, die Spastizität und die Lebensqualität.»



Das deckt sich laut Lindner mit den Erfahrungen im Alltag: „Die Patient*innen verbalisieren meist sehr rasch, dass ihnen die Therapiemaßnahmen gut tun.“ Nicht praktiziert werden darf die Hippotherapie allerdings während eines akuten Schubs der MS.

Bessere Sensorik, Motorik und Körperwahrnehmung

Auf eine Verbesserung der Sensorik, der Motorik und der allgemeinen Körperwahrnehmung zielt die pferdgestützte Ergotherapie ab. Auch diese Behandlung wird von einem*r ausgebildeten Ergotherapeut*in mit einer Zusatzqualifikation in der ergotherapeutischen Behandlung mit dem Pferd durchgeführt und erfolgt auf Grundlage einer ärztlichen Verordnung. In der Ergotherapie wird dabei eng mit den betreuenden Ärzt*innen zusammengearbeitet.

«Die pferdgestützte Ergotherapie verbessert die Sensorik, Motorik und Körperwahrnehmung.»

Der therapeutische Effekt der Maßnahme beruht neben dem Umgang mit dem Pferd wie etwa der Vorbereitung im Pferdealltag unter anderem ebenfalls auf der Übertragung der dreidimensionalen Schwingungen und Bewegungen, die vom Pferd auf die auf ihm sitzende Person ausgehen. Das kann jedoch in den drei Gangarten Schritt, Trab und Galopp erfolgen.

Die pferdgestützte Ergotherapie wird üblicherweise wie die Hippotherapie als Einzelmaßnahme durchgeführt, ist aber zum Beispiel bei Kindern auch in Kleingruppen möglich.

Sportlich aktiv zu Pferde

Last, but not least bietet der Pferdesport Menschen mit Behinderung die Teilhabe am Sport. Denn mit dem Pferd können Menschen mit und ohne Behinderung in der Freizeit aktiv werden und die vielfältigen Disziplinen im Pferdesport gemeinsam ausüben. „Der Para-Pferdesport erfährt vor allem im Breitensport viel Zulauf“, erläutert Elke Lindner. Das Deutsche Kuratorium für Therapeutisches Reiten unterstützt nach ihren Angaben deshalb insbesondere den inklusiven Pferdesport: „Menschen mit und ohne Behinderung sollen gemeinsam am Sport partizipieren.“



Dass sich Reitsport und MS keinesfalls ausschließen, sondern sogar sehr gut zusammen funktionieren, belegen die Erfolge von Heidemarie Dresing und Regine Mispelkamp. Beide sind an MS erkrankt und aktiv und erfolgreich im Pferdesport: Heidemarie Dresing feierte im Jahr 2021 in Tokio mit 66 Jahren ihre paralympische Premiere in der Para-Dressur. Regine Mispelkamp holte sich ebenfalls 2021 die Bronze-Medaille im Dressurreiten bei den Paralympics.

Quellen:

1. Deutsches Kuratorium für Therapeutisches Reiten e.V. (DKThR). <https://www.dkthr.de/therapeutisches-reiten/die-hippotherapie/>, letzter Zugriff: 21.04.2023;
2. Vermöhlen V et al., Mult Scler 2018; 24 (10): 1375–82, doi: 10.1177/1352458517721354.

Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt

Mit leichten Übungen das Gleichgewicht stärken und Stürzen vorbeugen



Du denkst darüber nach, warum gestern alles nicht so rund lief wie geplant. Oder Du sagst zum wiederholten Mal den Einkaufszettel vor Deinem inneren Auge auf. So abgelenkt übersiehst Du eine Unebenheit auf dem Gehweg und stürzt zu Boden. Mit Achtsamkeitsübungen, die unser Gehirn darin schulen, im Hier und Jetzt zu verweilen, statt abzuschweifen, lässt sich solchen Ereignissen vorbeugen.

Achtsamkeitstraining liegt im Trend. Wir bemühen uns mehr und mehr darum, unser Leben Moment für Moment bewusst wahrzunehmen, statt in den Tag hineinzuleben. Dazu braucht es jedoch keine speziellen Meditationstechniken. Schon durch einfache, in den Alltag integrierte Achtsamkeitsübungen kannst Du lernen, bewusster als bisher mit Deinem Leben umzugehen, statt Dich immer wieder im Grübeln zu verlieren.

Bewusstes Wahrnehmen

Denn unser Gehirn ist durchaus in der Lage, sich auf bestimmte Gedanken und Wahrnehmungen zu fokussieren. Leider haben wir das in unserem meist stressigen Alltag verlernt. Wir hetzen von Termin zu Termin, sind sehr bemüht, all die Aufgaben, die uns übertragen werden – oder die wir uns selbst aufgebürdet haben – pünktlich und zuverlässig zu erledigen. Dabei verlieren wir allzu oft die kleinen Freuden im Leben aus dem Blick.

Wir schmecken oft nicht mehr bewusst den Tee, den wir trinken. Wir nehmen die Veränderungen der Natur im Wechsel der Jahreszeiten einfach hin, statt sie konkret zu erleben. Viel zu selten spüren wir auf dem Weg nach draußen, wie wohltuend frische Luft die Lunge durchströmt.

Mit einfachen Übungen lässt sich das ändern. Das beginnt schon am frühen Morgen und zieht sich durch den ganzen Tag:

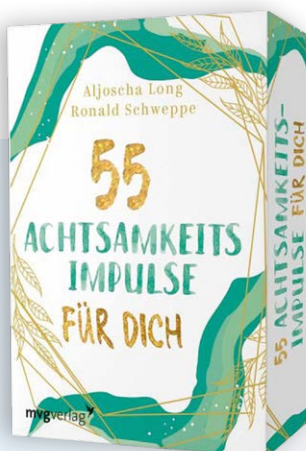
- Genieße nach dem Klingeln des Weckers die letzten Minuten in Deinem warmen Bett.
- Räkele Dich genüsslich und freue Dich auf die vielen kleinen positiven Dinge, die Du an diesem Tag erleben wirst.
- Denke beim Duschen nicht über Deine heutige To-do-Liste nach, sondern konzentriere Dich auf den warmen Wasserstrahl, der langsam, aber sicher Deine Sinne weckt und Dich frisch macht für den Tag, der vor Dir liegt.
- Egal ob Du mit Tee oder Kaffee in den Tag startest, nimm den Geschmack wahr und genieße das Frühstück als ersten Ruhepol in diesem Tag.
- Achte bei dem Weg zur Arbeit oder bei anderen Alltagsaktivitäten bewusst auf Deine Körperhaltung und auf Dein Gleichgewicht. Das stärkt die Balance und beugt Stürzen vor.

Neben solchen kleinen Übungen haben wir durchaus Chancen, in ruhigen Momenten ganz generell unsere Achtsamkeit zu schulen.

- Bewusstes Atmen: Meist nehmen wir unsere Atmung ganz unbewusst hin. Doch man kann diesen so lebenswichtigen Prozess auch schulen, optimal abzulaufen. Ziehe Dich dazu in eine ruhige Ecke Deiner Wohnung zurück und konzentriere Dich bewusst auf Deine Atmung.

Nimm dabei wahr, wie sich Dein Brustkorb beim Atmen hebt und senkt. Versuche zu fühlen, wie die Luft in Deine Lungen strömt und den Körper mit Sauerstoff versorgt. Das entspannt Deinen Körper und auch Deinen Geist.

- Neue Perspektiven: Nimm vertraute Situationen und Abläufe nicht einfach wie gewohnt hin. Öffne Deinen Blick für die Natur, wenn Du mit dem Fahrrad unterwegs bist. Beobachte genau, wie Deine Füße auf den Boden auftreten und abrollen, wenn Du zu Fuß gehst. Nutze jede Chance, barfuß zu gehen, und spüre bewusst den Untergrund unter Deinen Füßen und wie diese Deinem Körper Halt geben.
- Mit Genuss essen und trinken: Allzu oft ernähren wir uns durch die schnelle Aufnahme von Nahrung, ohne jedoch deren Geschmack auszukosten. Egal ob Du eine Kleinigkeit zwischendurch isst oder Dich zum gemeinsamen Abendessen mit der Familie oder mit Freunden triffst: Nimm bewusst wahr, welche Farbe der Apfel in Deiner Hand hat und wie gut er riecht. Erlebe ganz konkret, wie Du Fleisch oder Gemüse abschneidest, zum Mund führst und kausst, ehe Du es auf den Weg durch die Speiseröhre in den Magen schickst. Zähle beim Dessert nicht die Kalorien, sondern genieße es, Dir ab und an den Luxus einer Crème brûlée oder eines Schokoküchleins zu gönnen.



mvg Verlag, 57 Karten, 6,49 Euro
IBAN 978-3747402023

apropos

55 Achtsamkeitsimpulse für Dich

Zum Thema Achtsamkeit gibt es eine Vielzahl an Literatur. Aber auch dieses Kartendeck mit Impulsen für den Alltag kann Dir Gedankenanstöße für mehr innere Ruhe geben und Dich zu einer positiven Veränderung inspirieren.

Kommt gut an: MS persönlich im kostenfreien Abo

Immer die aktuelle Zeitschrift frei Haus

MS persönlich erscheint bis zu dreimal jährlich.
Der Versand erfolgt in einem neutralen Umschlag.

- >>> Antwortkarte ausfüllen und heraustrennen
- >>> Klebestreifen ablösen
- >>> Karte am Falz knicken und an der Klebekante zusammendrücken
- >>> Seitenränder bitte offen lassen

Herr

Frau

Name, Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Ort*

Ja, ich möchte die kostenfreie Zeitschrift „MS persönlich“ per Post erhalten.

Sie können Ihr kostenfreies Abonnement jederzeit ohne Nennung von Gründen kündigen. Die Erhebung Ihrer Daten erfolgt nur zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage. Auf Widerruf werden Ihre Daten gelöscht. Weitere Details entnehmen Sie bitte dem Impressum der Zeitschrift.

Datum, Unterschrift*

* Pflichtfelder



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

Wir haben MS-Betroffene nach wiederkehrenden Themen und absurden Erlebnissen aus dem Leben mit MS gefragt, die Phil in neuen Cartoons festhalten kann.

Hier findest Du die Geschichten von Janine und Mandy. Ein Video-Porträt von Phil sowie weitere Cartoons findest Du auf dem MS-Begleiter Instagram-Kanal [@ms_begleiter](#).

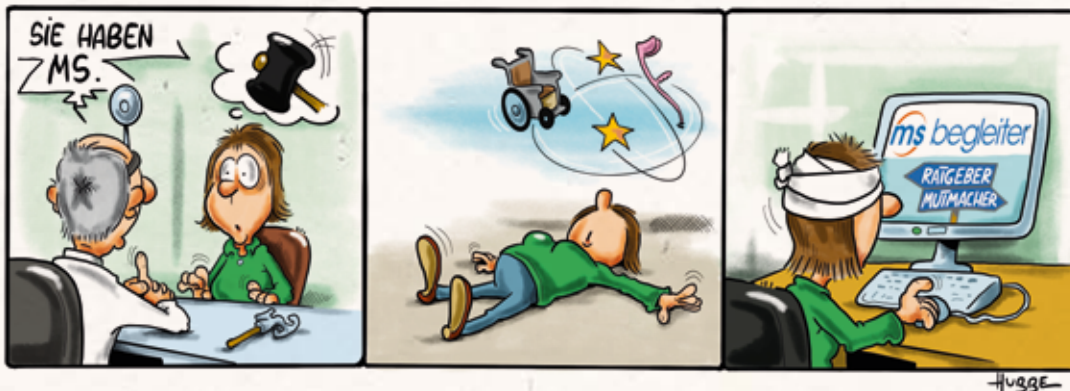
Janines Idee: Rockkonzert im Rolli



Mandys Geschichte aus dem Leben mit MS



MS-Begleiter – immer an Deiner Seite





**Abo
frei
Haus**

**Ja,
ich will ...**

60083 Frankfurt am Main
Postfach 180241
Atlantis Health GmbH

Deutsche Post
ANTWORT

Empfänger
zahlt
Entgelt