

**STARK
MIT MS**

A photograph of a young couple standing on a rocky ledge, looking out over a vast canyon landscape. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a grey knit sweater and sunglasses. The man on the right has short brown hair and is wearing a dark green sweater and a blue backpack. The background shows a deep canyon with layered rock formations and sparse vegetation under a bright sky. Bare tree branches with some yellow leaves are visible in the upper right foreground.

Leben mit MS

Was das für mich
persönlich bedeutet



Alltag – Lebensstil – Partnerschaft

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Diagnose Multiple Sklerose (kurz: MS) stellt das Leben von Patienten und Angehörigen meist auf den Kopf. Nach den ersten Informationen zur Erkrankung selbst und Therapiegestaltung kommen Fragen zum Leben mit MS auf.

Was ändert sich für mich beruflich? Was bedeutet das für meine Partnerschaft und für meine Familie? Was soll ich essen und was nicht? Wie schaut es mit Bewegung aus?

Wer Fragen hat, sucht Antworten. Um Ihnen – ergänzend zum ärztlichen Gespräch - eine fachlich fundierte Orientierungshilfe im Informations-Dschungel zu bieten, haben wir dieses eBook für Sie zusammengestellt; mit wissenswerten Erstinformationen zum Leben mit MS.

Auch wenn MS derzeit noch nicht geheilt werden kann, stehen eine Reihe von Medikamenten und ergänzende therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung, die akute Beschwerden abmildern und den Verlauf der MS langfristig positiv beeinflussen können.

Ihr Stark mit MS-Team

Alltag & Beruf

- Ein kleine Auszeit vom Alltag 4
- Muss ich meinen Arbeitgeber informieren? 6

Bewegung & Ernährung

- Aktiv sein. Aktiv bleiben. 8
- Diäten für MS-Patienten 10

Partnerschaft & Familie

- 5 Tipps für eine erfüllte Partnerschaft 13
- Den Familienalltag gemeinsam meistern 15

Informieren

- Gut beraten bei MS 17

Ein kleine Auszeit vom Alltag

Wer eine Entspannungsübung erlernt und sich dadurch regelmäßig eine kleine Auszeit nimmt, kann körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen gestärkt entgegentreten.

Körperliche Einschränkungen, Schmerzen und Zukunftsängste sind oftmals Begleiter im Alltag von Menschen mit MS. Damit umzugehen und zugleich das Familien- und Berufsleben zu meistern, ist eine große Herausforderung. Einfach einmal abschalten, durchatmen und zur Ruhe kommen, kann dabei helfen, gelassener und zugleich gestärkt mit der Krankheit umgehen zu können.

» **Entspannungsmethoden können dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, um sich dann gestärkt mit der Erkrankung beschäftigen zu können.**

Mit Sätzen wie „Ich bin ganz ruhig.“ oder „Mein linker Arm ist ganz schwer.“ kann man sich beim Autogenen Training in eine Art Selbsthypnose versetzen. Dadurch glaubt das Unterbewusstsein, dass man sich in einem entspannten Zustand befindet. Wodurch letztendlich eine echte Entspannung eintritt.

» **Durch Autogenes Training kann man den Körper bewusst in einen entspannten Zustand versetzen und so eine echte Entspannung erfahren.**

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson hingegen kann man einzelne Muskeln gezielt an- und entspannen. Wodurch diese gelockert und Schmerzen reduziert werden können. Weitere positive Effekte können sein: Hilfe bei Schlafproblemen und ein Training der Beckenbodenmuskulatur, was sich positiv auf die Blasenfunktion auswirken kann.

Tipp:

- Lernen Sie die Entspannungsmethode einmal fundiert in einem Kurs bzw. bei einem Trainer, dann können Sie die Übungen jederzeit in Ihren Alltag einbauen bzw. zuhause oder im Büro machen.
- Bitte besprechen Sie Unsicherheiten mit Ihrem behandelnden Arzt.



» Heilgymnastik, physikalische und psychologische Therapie, Botulinumtoxin, Balneotherapie und Beckenbodentraining können das Wohlbefinden steigern und sind wichtig für den Therapieerfolg.

DGKS Virginia Caacbay

MS-Schwester bei der MS-Gesellschaft Wien

Muss ich meinen Arbeitgeber über meine Erkrankung informieren?

Die Diagnose MS trifft viele Menschen im Alter zwischen 20 und 45 – und damit mitten im Berufsleben. Dann stellen sich viele Fragen: Eine der häufigsten Fragen haben wir für Sie hier kurz beantwortet.

Grundsätzlich gilt: In einem bestehenden Arbeitsverhältnis sind Sie nicht dazu verpflichtet, Ihren Arbeitgeber oder Ihre Kollegen über die Erkrankung zu informieren. Das gilt vor allem dann, wenn Sie durch die MS nicht in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Es kann aber auch von Vorteil sein, das Arbeitsumfeld zu informieren: Wenn Sie beispielsweise wegen eines Schubes oder einer Reha-Maßnahme für einen längeren Zeitraum ausfallen sollten, können sich Arbeitgeber und Kollegen besser darauf einstellen. Vielleicht hilft es Ihnen aber auch, sich erst einmal einem oder zwei besonders guten Kollegen anzuvertrauen.

» *In einem bestehenden Arbeitsverhältnis besteht grundsätzlich keine Verpflichtung zur Meldung der Erkrankung.*

» *Es kann aber hilfreich sein, Arbeitgeber und Kollegen von Beginn an ins Vertrauen zu ziehen.*

Achtung Mitteilungspflicht! Hingegen besteht eine Verpflichtung zur Bekanntgabe der Erkrankung beim Arbeitgeber, wenn Ihre Arbeit mit einem Sicherheitsrisiko verbunden ist oder sich die Erkrankung auf Ihren Job auswirken kann. Dabei gibt es durchaus Möglichkeiten,

Ihren Arbeitsplatz so zu verändern, dass Sie Ihrer Tätigkeit trotz Multipler Sklerose weiterhin nachgehen können. Das können sowohl ergonomische Anpassungen als auch veränderte Arbeitszeiten wie eine Teilzeitleistung oder vielleicht eine neue Position im Unternehmen sein.

» *Eine Mitteilungspflicht besteht, wenn die Arbeit mit einem Sicherheitsrisiko verbunden ist.*

» *Um den Job weiterhin ausüben zu können, gibt es Möglichkeiten zur Adaptierung des Arbeitsplatzes, der Arbeitszeiten bzw. des Tätigkeitsfeldes.*

Wenn Sie mit Ihrem Arbeitgeber und Ihren Kollegen sprechen, sollten Sie sie möglichst umfassend über das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose informieren. So können Sie von Anfang an mit Vorurteilen aufräumen. Weiters können die oftmals nicht sichtbaren Symptome einer MS für Ihre Kollegen im Berufsalltag besser verständlich sein.

» *Beugen Sie möglichen Vorurteilen aktiv vor.*

» *Informierte Kollegen können im Berufsalltag mit nicht sichtbaren MS-Symptomen besser umgehen.*



» Ich finde es schön, wenn Patienten auch Probleme ansprechen, die durch die Erkrankung bedingt sein können. Das ist ein Vertrauensvorschuss. Und man findet immer wieder gute Lösungen!

Dr. Doris Hauer

*Fachärztin für Neurologie und Geriatrie,
Multiple Sklerose Zentrum Melk*

Aktiv sein. Aktiv bleiben.

Gute Kondition, bessere Koordination, mehr Kraft und seelische Ausgeglichenheit: Sport und Bewegung wirken vielfältig auf unser Wohlbefinden. Was es dabei zu beachten gilt, haben wir für Sie zusammengefasst.

Ob Ausdauer- oder Krafttraining, Schwimmen oder Radfahren, Tanzen oder Yoga: Ein Bewegungsprogramm kann dabei helfen, aktiv zu bleiben. Darüber hinaus kann Sport dabei helfen, möglichen körperlichen Beeinträchtigungen durch die MS sowie Begleiterkrankungen vorzubeugen.

Tipp 1:

Hören Sie auf Ihren Körper.

Bitte beachten Sie! Es gibt keine allgemein gültigen Empfehlungen für MS-Patienten. Was dem einen gut tut, ist für den anderen vielleicht unmöglich. Hören Sie immer auf Ihren Körper und überfordern Sie sich nicht. Lernen Sie Ihre Grenzen langsam kennen.

Tipp 2:

Finden Sie heraus, was möglich ist und was Ihnen Spaß macht.

Egal ob Sie erst jetzt mit Sport beginnen wollen oder schon länger sportlich aktiv sind: Bitte besprechen Sie Ihre sportlichen Ambitionen mit Ihrem behandelnden Arzt und ggf. auch mit einem Physiotherapeuten. Jene können Ihnen

einen individuellen Trainingsplan zusammenstellen oder Tipps zu kleinen Anpassungen oder Hilfsmitteln geben.

Tipp 3:

Vermeiden Sie Überanstrengung.

Denn wenn Sie sich beim Sport überanstrengen, kann Ihre Körpertemperatur stark ansteigen. Mögliche Folge dieses sogenannten „Uthoff-Phänomens“ ist die vorübergehende Verschlechterung von bestehenden Symptomen wie Erschöpfung, Sehstörungen oder Spastiken. Sinkt die Körpertemperatur wieder auf Normalmaß, gehen die Beschwerden zurück.



Beim Uthoff-Phänomen kommt es zu einer vorübergehenden Verschlechterung typischer MS-Symptome oder der allgemeinen Leistungsfähigkeit aufgrund von Hitze bzw. erhöhter Körpertemperatur. Sinkt die Körpertemperatur nach und nach wieder auf ein Normalmaß, gehen die Beschwerden zurück.

» Meine Frau sagt immer, dass ich etwas dagegen tun muss und meine Therapie machen soll, um wieder besser zu meinem Körper zu finden.

Robert
MS-Patient



Diäten für MS-Patienten

Was sinnvoll ist und was nicht?

Du bist, was du isst. Dass die Ernährung einen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, ist unumstritten. Vorsicht ist allerdings bei speziellen MS-Diäten geboten. Vor allem dann, wenn sie einen Einfluss auf das Fortschreiten der Erkrankung oder sogar Heilung versprechen.

Das Wichtigste vorweg: Es gibt keine spezielle MS-Diät! Aber eine ausgewogene und somit gesunde Ernährung ist für jeden Menschen wichtig, vor allem für Menschen mit einer chronischen Erkrankung.

Der erste Schritt hin zu einer ausgewogenen Ernährung ist das Überprüfen der eigenen Essgewohnheiten. Das tut jedem Menschen gut – vor allem Menschen mit MS. Denn einige Lebensmittel und vor allem einige Fettsäuren können die bei der Erkrankung auftretenden Entzündungsreaktionen durchaus beeinflussen – positiv wie negativ.

Wie beispielsweise die sogenannte Arachidonsäure – eine Fettsäure, aus der im Körper Entzündungsbotenstoffe gebildet werden können. Sie steckt vor allem in tierischen Fetten, die in Eiern, Wurst und Milchprodukten mit hohem Fettgehalt enthalten sind.

- » **Nehmen Sie Ihren Speiseplan einmal genauer unter die Lupe.**
- » **Essen Sie eher selten Lebensmittel mit tierischen Fetten wie Eier, Wurst und Milchprodukte mit hohem Fettgehalt.**

Gleiches gilt für den Verzehr von Fleisch: Empfehlenswerte Fleischsorten sind mageres Rindfleisch, Kalb oder Geflügel (max. zwei Portionen pro Woche). Als Ersatzquellen für Protein eignen sich Fisch oder Sojaprodukte wie Tofu.

Gerade fettreiche Fischarten wie Lachs, Makrele oder Hering haben einen hohen Anteil an Eicosapentaensäure, kurz EPA, der eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.

- » **Wenn Sie Fleisch essen, greifen Sie zu mageren Sorten wie Rind, Kalb oder Geflügel.**
- » **Bevorzugen Sie fettreiche Fischarten. Sie sind reich an EPA mit entzündungshemmender Wirkung.**

Tipp:

- Besprechen Sie eine Ernährungsumstellung mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Auch Probleme wie Übergewicht oder Störungen der Blasen- oder Darmfunktion können sich mit einer entsprechenden Ernährung gezielt beeinflussen lassen.

Brot, Teigwaren, Hirse oder Reis: Getreideprodukte sind Energielieferanten im Sinne einer ausgewogenen Ernährung.

Empfehlenswert sind Vollkornvarianten. Denn gerade diese versorgen unseren Körper mit Ballaststoffen, die den Darm in Schwung bringen und lange satt halten. Auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte (wie Bohnen oder Erbsen) sind gute Energiequellen.



Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil vieler pflanzlicher Lebensmittel. Sie haben eine positive Wirkung auf den Körper und können beispielsweise den Blutdruck senken, die Verdauung fördern oder Entzündungen hemmen.



Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle, die bei komplexen Stoffwechselprozessen im Körper entstehen. Sie stören bestimmte Vorgänge in den Zellen und können so zu Mutationen führen.

Generell sollten pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse die Hauptrolle auf unserem Speiseplan spielen. Denn sie sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und eine entzündungshemmende Wirkung haben können. Zudem schützen sie vor freien Radikalen, die Zellen angreifen und schädigen können.

- » *Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sind gute Energielieferanten. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.*
- » *Greifen Sie vor allem zu Obst und Gemüse. Sie sind reich an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und eine entzündungshemmende Wirkung haben können.*



5 Tipps für eine erfüllte Partnerschaft

Egal ob frisch verliebt oder schon lange ein Paar: MS stellt eine Beziehung immer wieder vor neue Herausforderungen. Wie Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Partnerschaft leisten können, haben wir für Sie zusammengefasst.

Tipps 1: Sprechen Sie ehrlich über Ihre Bedürfnisse!

Wie geht es Ihnen? Welche Unterstützung wünschen Sie sich? Sprechen Sie offen und ehrlich mit Ihrem Partner über Ihre Wünsche, aber auch über Ihre Ängste und Sorgen. Gerade wenn die Krankheit fortschreitet und es möglicherweise zu körperlichen Beeinträchtigungen kommen kann, ist ein ehrlicher Umgang wichtig!

Tipps 2: Haben Sie ein offenes Ohr für Ihren Partner!

MS ist auch für Ihren Partner eine Herausforderung. Darüber hinaus ist es nicht immer leicht, die oftmals wechselnden Bedürfnisse eines MS-Patienten einschätzen und darauf entsprechend reagieren zu können. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie für die Ängste und Sorgen Ihres Partners ein offenes Ohr haben.

Tipps 3: Unterstützen Sie sich gegenseitig!

Wer Verständnis für den Partner aufbringt, kann ihn unterstützen. Und wird auch selbst unterstützt. So wissen beide Seiten stets, was in dem anderen vorgeht. Keiner fühlt sich zurückgewiesen oder nicht ernst genommen. So kann man möglichen Konflikten aktiv vorbeugen.

Tipps 4: Unterstützen Sie die Selbstständigkeit!

Dem Partner auf Augenhöhe zu begegnen und ihn nicht zu bevormunden, ist wichtig in einer Partnerschaft. Gerade wenn der Partner an MS erkrankt ist. Bitte bevormunden Sie Ihren Partner nicht. Bieten Sie ihm vielmehr aktiv Ihre Hilfe an und unterstützen Sie ihn im Erhalt seiner Selbstständigkeit.

Tipps 5: Nutzen Sie Beratungsangebote!

Wem es schwer fällt, alleine offene Gespräche mit dem Partner zu führen, der kann auch den behandelnden Arzt zu Rate ziehen – beispielsweise im Rahmen eines gemeinsamen Untersuchungstermins. Unter Umständen ist aber auch eine professionelle paartherapeutische Beratung als Unterstützung sinnvoll.



» Es ist dann ein gutes Arzt-Patienten-Gespräch, wenn der Patient rauskommt und eigentlich keine Fragen mehr hat.

*DGKS Silvia Katzmayr
MS-Schwester, Linz*

Den Familienalltag gemeinsam meistern

Die Krankheit MS kann nicht nur gesundheitliche Auswirkungen auf Betroffene haben, sondern auch organisatorische im Familienalltag. Wer macht den Haushalt? Wer holt die Kinder ab? Wer im engeren Umfeld kann die Familie entlasten?

Wenn ein Familienmitglied an MS erkrankt ist, kann das Auswirkungen auf das gesamte Zusammenleben haben. Ein vormals organisatorisch gut aufeinander abgestimmtes Familienleben steht vor einer Herausforderung: Der Alltag muss oftmals neu organisiert werden; Aufgaben neu verteilt werden. Darüber hinaus können auch körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen hinzukommen – und natürlich die generelle Unsicherheit zum weiteren Krankheitsverlauf. Was tun?

- » ***MS kann das Familienleben vor eine Herausforderung stellen.***
- » ***Der Alltag muss oftmals neu organisiert werden; Aufgaben neu verteilt werden.***

Diese Herausforderung als Familie anzunehmen, erfordert viel Kraft und ein hohes Maß an Flexibilität und Organisationstalent. Tipp: Erarbeiten Sie gemeinsam einen Plan: Beziehen Sie wenn möglich Ihre Angehörigen, Freunde oder Nachbarn frühzeitig mit ein; informieren sie möglichst umfassend über Multiple Sklerose. Durch mehr Wissen über die Erkrankung und die damit verbundenen Bedürfnisse können sich Beteiligte besser auf die gegebene Situation einstellen.

- » ***Erarbeiten Sie gemeinsam einen Plan für Ihr Familienleben.***
- » ***Beziehen Sie möglichst früh Angehörige, Freunde und Nachbarn mit ein.***

Gerade Kinder haben ein besonderes Feingefühl dafür, wenn es den Eltern nicht gut geht. Sie wollen wissen, was los ist; egal in welchem Alter sie sind. Die Erkrankung gegenüber Kindern zu verschweigen, kann Verlustängste, Schuld- oder Schamgefühle fördern. Tipp: Sprechen Sie mit Ihren Kindern ehrlich über MS. Dabei geben Sie ihnen die Möglichkeit, ganz offen zu erzählen, was sie denken und fühlen. So können Sie gemeinsam nach Antworten suchen und Pläne schmieden – sei es für den nächsten Familienausflug, den Urlaub oder einfach nur für den Alltag.

- » ***Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein; geben Sie ihnen die Möglichkeit, zu erzählen, was sie denken und fühlen.***
- » ***Suchen Sie gemeinsam nach Antworten. Schmieden Sie gemeinsam Pläne für die Zukunft.***



» In unserer Selbsthilfegruppe sind Angehörige sehr willkommen. Mein Ehemann hat mich schon sehr oft begleitet und auch schon Freundschaften geschlossen.

Manuela
MS-Patientin

Gut beraten bei MS

Hilfreiche Adressen im Überblick

Weiterführende Ansprechpartner, Beratungsstellen und Organisationen auf einen Blick:

- Österreichischer Behindertenrat [↗](#)
- Österreichische MS-Gesellschaft (ÖMSG) [↗](#)
- Österreichischer Rehabilitationskompass [↗](#)
- Arbeiterkammer [↗](#)
- Sozialministeriumservice [↗](#)
- Zertifizierte MS-Zentren in Österreich [↗](#)

Mehr unter www.stark-mit-ms.at



Quellen:

Stark mit MS, Leben mit PPMS, Wenn Multiple Sklerose stetig voranschreitet (Ausgabe 10/2017) Seite 51

<https://www.fet-ev.eu/infothek/ernaehrungsmedizin/ernaehrungstherapie-multiple-sklerose>

Prof. Dr. med. Olaf Adam, Ernährungsrichtlinien bei Multipler Sklerose, 56 Seiten, zahlreiche farbige Abbildungen u. Tabellen, 3. Auflage, Münster 2011, ISBN 978-3-936525-39-7, Preis 12,50 €

Herausgeber:
Content Glory GmbH

Bildnachweise:
© rawpixel/Unsplash
© Monkey Business Images/Shutterstock.com
© Jacob Lund/Shutterstock.com
© George Rudy/Shutterstock.com
© fizkes/Shutterstock.com
© Ollyy/Shutterstock.com
© MaraZe/Shutterstock.com

Mit freundlicher Unterstützung von 