

ms persönlich

Die MS-Begleiter Zeitschrift

Impfen bei MS

*Chancen gegen
Infektionen nutzen*

Adhärenz

*Warum es sich lohnt,
„therapietreu“ zu sein*

Gesund und schmackhaft

*Rezepte – von Roter Bete
bis Seezunge*

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

AUCH AUF 

Voll im Trend: Impfen

Liebe Leserinnen, liebe Leser, das Thema „Impfen“ ist derzeit Dauerbrenner in den Medien. Unabhängig von der Impfung gegen SARS-CoV-2 sind Menschen mit Multipler Sklerose gut beraten, die Chancen von Impfungen zu nutzen. Denn jede Infektionskrankheit kann einen akuten MS-Schub auslösen. Bei den Impfungen sind allerdings ein paar Besonderheiten zu beachten, wie Privatdozent Dr. Karl Baum aus Hennigsdorf in unserem Beitrag auf Seite 4 darlegt.

Neben dem Impfen ist die „Therapietreue“ ein Schwerpunktthema dieser Ausgabe von MS persönlich. Adhärenz – so lautet der Fachbegriff. Er beschreibt, dass Patienten die Behandlung, die sie mit ihrem

Arzt vereinbart haben, konsequent in ihrem Alltag umsetzen. Dass sie also den ärztlichen Verordnungen Folge leisten und zum Beispiel ihre Medikamente entsprechend den Anweisungen des Arztes einnehmen. Warum es sich bei der MS lohnt, therapietreu zu sein, und welche Konsequenzen es haben kann, wenn die verordneten Arzneimittel weggelassen werden, erläutert der Gesundheitspsychologe Professor Dr. John Weinman aus London in einem Interview. Er beleuchtet außerdem, warum es vielen Menschen Schwierigkeiten bereitet, therapietreu zu sein und hat einige leicht umzusetzende Empfehlungen parat, wie man seine Adhärenz verbessern kann.

Neben Tipps zum Impfen und zur Therapietreue erwartet Sie eine Vielzahl weiterer interessanter Beiträge, z. B. rund um sportliche Aktivität und Ernährung sowie für den „Weg zu mehr Glücksmomenten“.

In diesem Sinne viel Spaß beim Lesen

Peter Kuiper

General Manager

Sanofi Genzyme GSA



Bildquelle: Sanofi Genzyme

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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

GESCHÄFTSFÜHRER

Dr. Fabrizio Guidi, Vorsitzender; Dr. Matthias Braun, Oliver Coenenberg, Marcus Lueger, Dr. Malte Greune, Prof. Dr. Jochen Maas

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
www.ms-begleiter.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 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) 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:

Peter Kuiper (S. 2), Anja (S. 9), Prof. Dr. John Weinman (S. 12), Sascha Fuchs & Anne Schumann (S. 19), Olga Berndt (S. 22), Caciile Skorupinski (S. 25)

Ausgabe 10



04 IM FOKUS
Impfen bei MS? Ja!



08 LEBEN MIT MS
„Ich blicke mit Zuversicht in die Zukunft“

14 TIPPS IM ALLTAG
Auf dem Weg zu mehr Glücksmomenten

17 GUT ZU WISSEN
Augen zu. Ohren auf.

18 LEBEN MIT MS
Den Selbstschutz trainieren

23 GUT ZU WISSEN
Neurofilament – wichtiger Biomarker bei MS

26 RUND UM DIE MS
Genial digital



13 GUT ZU WISSEN
Sportlich aktiv gegen die MS



20 MS UND ERNÄHRUNG
Gesund und schmackhaft



10 EXPERTENINTERVIEW
Es gibt gute Gründe „therapeutreu“ zu sein

Du hast Fragen zur MS?

In unserem Contact Center sitzen Krankenschwestern mit langjähriger Erfahrung in der Patientenbegleitung und der Multiplen Sklerose, die sich auf Deinen Anruf freuen.

Du erreichst sie unter der kostenlosen MS-Begleiter Rufnummer oder per E-Mail.



0800 90 80 333 (Mo-Fr, 8-20 Uhr)
service@ms-begleiter.de



24 LEBEN MIT MS
Die unangenehmen Themen ansprechen



Impfen bei MS? Ja!

Nutze die Chancen der Schutzimpfung gegen Infektionskrankheiten

Jede Infektion kann bei Menschen mit Multipler Sklerose die Entwicklung eines Krankheitsschubes provozieren. Das gilt wahrscheinlich für COVID-19 genauso wie für die Grippe und andere Infektionskrankheiten. „Deshalb sollten bei einer Multiplen Sklerose unbedingt die Chancen der Schutzimpfungen genutzt werden“ erklärt Privatdozent Dr. Karl Baum, Inhaber einer MS-Schwerpunktpraxis in Hennigsdorf. Allerdings sind bei der Impfung einige Grundregeln zu beachten.

Mit Hilfe von Schutzimpfungen können wir uns vor durch Bakterien wie auch Viren ausgelösten Infektionskrankheiten schützen. Dabei wird ein Impfstoff in den Körper eingebracht, der unser Immunsystem zur Bildung von Abwehrstoffen gegen die jeweiligen Krankheitserreger stimuliert¹. Kommt es später zum Eindringen der entsprechenden Erreger in den Körper, so wird das Abwehrsystem aktiviert und kann die Erreger eliminieren.

Welche Impfungen generell oder für bestimmte Personengruppen sinnvoll sind, wird in den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut festgelegt². Die Empfehlungen der STIKO werden in regelmäßi-

gen Abständen entsprechend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aktualisiert und in aller Regel einmal jährlich veröffentlicht.

Impfempfehlungen der STIKO beachten

Das betrifft zum einen die üblichen Standardimpfungen, die generell als Grundimmunisierung und Auffrischungsimpfung wichtig sind. Hierzu gehören zum Beispiel Impfungen gegen Masern, Röteln und Mumps, aber auch gegen Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und weitere Infektionskrankheiten. Zum anderen gibt die STIKO auch Empfehlungen heraus zu sogenannten Indikationsimpfungen, also zu Impfungen, die nur in konkreten Situationen oder für bestimmte Personengruppen wichtig sind. Beispiele hierfür sind die Gripeschutzimpfung für ältere Menschen, solche mit ernsten Grunderkrankungen oder Beschäftigte in Gesundheitsberufen sowie Reiseimpfungen wie etwa eine Impfung gegen Gelbfieber.

«Infektionen können ein Wegbereiter für MS-Schübe sein»

Sehr wichtig ist ein umfassender Impfschutz für Menschen mit MS. „Denn Infektionen können ein Wegbereiter für MS-Schübe und für



«Auch bei der Impfung gegen Covid-19 überwiegt der Nutzen eindeutig mögliche Risiken»

Bildquelle: Fabio Carmandona/Getty Images

anschließend anhaltende neurologische Defizite sein“, berichtet Baum.

Besonderheiten bei MS berücksichtigen

Allerdings ist bei der MS zu differenzieren, welcher Impfstoff verabreicht wird. „Generell unproblematisch sind Impfungen mit einem sogenannten Totimpfstoff“, so Baum. Es handelt sich hierbei um ein Vakzin, das abgetötete Erreger enthält, die sich nicht mehr vermehren können oder aber sogar nur um Bestandteile des Bakteriums oder des Virus.

Etwas anders sieht das bei Lebendimpfstoffen aus. Diese enthalten geringe Mengen vermehrungsfähiger Krankheitserreger, die jedoch abgeschwächt wurden und damit die Erkrankung selbst nicht auslösen. Auch die meisten dieser Lebendimpfstoffe wie etwa Impfstoffe gegen Masern, Mumps und Röteln können bei der MS problemlos eingesetzt werden, berichtet Dr. Baum. „Wir haben sehr umfassende Erfahrungen hierzu und es besteht nach derzeitiger Kenntnis nicht die Gefahr, dass durch eine solche Impfung ein Krankheitsschub ausgelöst wird“. Es gibt allerdings Ausnahmen wie

beispielsweise eine Impfung gegen Gelbfieber, die aufgrund der möglichen Nebenwirkungen nicht bei Menschen mit MS empfohlen wird.

Davon abgesehen sollten keine Lebendimpfstoffe eingesetzt werden, wenn beispielsweise durch die MS-Medikamente eine Immunsuppression induziert wird. „Dann sollte nicht unter der laufenden Therapie geimpft werden“, sagt Baum. „Vielmehr sollte etwa sechs Wochen vor der Aufnahme einer solchen Behandlung dafür gesorgt werden, dass ein umfassender Impfschutz besteht“.

Es gibt ferner Toxin-Impfstoffe, wie sie beispielsweise bei den Impfungen gegen Tetanus und Diphtherie zum Einsatz kommen. Sie enthalten keine Bestandteile des Erregers, sondern des von diesem gebildeten Toxins. Auch die Toxin-Impfstoffe sind bei der MS unproblematisch.

Generell ist laut Baum immer zu bedenken, dass die Folgen einer Infektion allgemein schwerwiegender sind als das potenzielle Nebenwirkungsrisiko der Impfung: „Nur wenn dies gegeben ist, kommt es zur Zulassung des Impfstoffs.“ Das gilt gleichermaßen für die MS, wobei nach Baum die geschilderten Ausnahmen zu berücksichtigen sind.

apropos

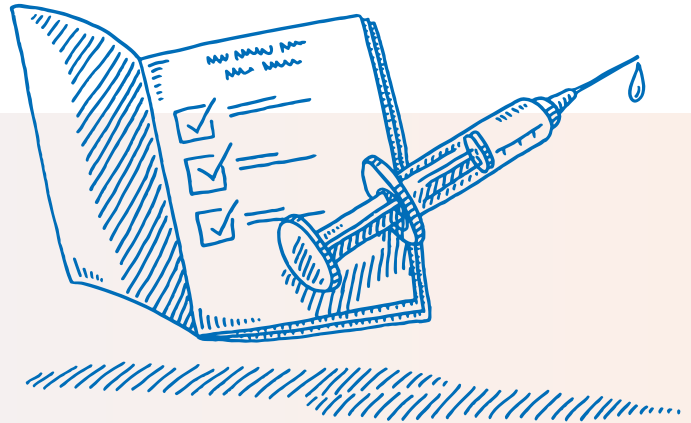
Impfung gegen SARS-CoV-2: Nutzen oder Risiko?

Aus den Medien kaum mehr wegzudenken sind die Diskussionen um die Impfung gegen SARS-CoV-2. Auch bei diesen Impfstoffen überwiegt nach Privatdozent Dr. Karl Baum, Hennigsdorf, eindeutig der Nutzen der Impfung potenzielle Risiken.

Das gilt für alle zugelassenen Impfstoffe, die zum Einsatz kommen. Diese unterscheiden sich in ihrem Aufbau, wobei zwischen Vektorimpfstoffen (beispielsweise die Impfstoffe von AstraZeneca und Janssen / Johnson & Johnson) und sogenannten mRNA-Impfstoffen (zum Beispiel die Impfstoffe von BioNTech/ Pfizer und Moderna) zu unterscheiden ist.

So bestehen Vektor-Impfstoffe aus für den Menschen unbedenklichen Viren (Vektoren), denen die Information für die Herstellung eines Stücks der Stachel des Coronavirus SARS-CoV-2 eingebaut wird. Der Vektor gibt diese Information nach der Impfung an die Zellen im menschlichen Körper weiter und das körpereigene Abwehrsystem bildet Antikörper und Abwehrzellen gegen die eingebrachten Virusteile. Das Immunsystem kann dann rasch seine Abwehrreaktionen starten, wenn das SARS-CoV-2 tatsächlich in den Körper eindringen sollte.

mRNA-Impfstoffe enthalten dagegen sogenannte Boten-RNA, kurz mRNA (Abkürzung aus dem Englischen Messenger-RNA), eine Art Vorlage, mit deren Hilfe spezielle Virusproteine nachgebaut werden können. Nach der Impfung wird die mRNA von menschlichen Körperzellen aufgenommen. Diese nutzen die mRNA des Virus als Vorlage, um die jeweiligen Virusproteine selbst zu bilden, die dann als sogenannte Antigene wirken. Sie stimulieren das körpereigene



Immunsystem zur Bildung von Antikörpern und Abwehrzellen, sodass es im Fall eines Viruskontakts zu einer schützenden Immunantwort kommt³.

Die Impfstoffe wurden nach gesetzlichen Vorgaben in klinischen Studien geprüft. Sie senken sehr deutlich die Wahrscheinlichkeit, an COVID-19 zu erkranken, gegenüber nicht geimpften Personen. Damit mindern sie zwangsläufig das Risiko, dass es durch eine Infektion mit dem Virus zu anhaltenden Beeinträchtigungen, dem Bild des sogenannten Long-COVID kommt. „Das ist ein wichtiger Befund, denn wir wissen, dass rund 40 Prozent der COVID-19-Patienten, die in der Klinik behandelt werden, nach der überstandenen Infektion weiter beeinträchtigt und auf soziale Unterstützung angewiesen sind“, erläutert Dr. Baum. Sehr häufig leiden die Betroffenen seinen Angaben zufolge anschließend an einer anhaltenden Erschöpfung (Fatigue), ein Phänomen, das auch ohne jede Infektion sehr viele Menschen mit MS belastet.

Sollte es trotz Impfung zu einer Infektion kommen, ist der Krankheitsverlauf nach seinen Angaben deutlich milder. Wie lange der Impfschutz anhält, ist jedoch bislang noch nicht genau bekannt³.

Weiterführende Informationen rund um COVID-19 und MS sowie zum Thema „Impfen und MS“ findest Du auf der Webseite www.ms-begleiter.de.

Quellen:

1. www.gesundheitsinformation.de; 2. STIKO am Robert Koch-Institut, Epidemiologisches Bulletin 2020, https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/34_20.pdf?__blob=publicationFile; 3. Bundesministerium für Gesundheit, „Zusammen gegen Corona“, www.corona-schutzimpfung.de, <https://www.zusammengegencorona.de/impfen/wirksamkeit-und-sicherheit/>

„Ich blicke mit Zuversicht in die Zukunft“

Anja berichtet von ihrem Leben mit der Multiplen Sklerose

Vor neun Jahren entwickelte Anja Sehstörungen und es wurde eine schubförmig-remittierende Multiple Sklerose festgestellt. Auf den ersten Schock der Diagnose folgten verschiedene, zunächst wenig erfolgreiche Therapieversuche. Inzwischen hat die nun 31-Jährige die für sie richtige Therapie gefunden. Sie hat die Krankheit akzeptiert, eine Familie gegründet, ist wieder beruflich engagiert, hat jüngst ein Haus mit steiler Treppe gekauft und blickt optimistisch in die Zukunft.

„Ich wachte eines Morgens auf und konnte auf beiden Augen nur noch verschwommen sehen“, so schildert Anja den Beginn ihrer Erkrankung. Die Sehstörungen verstärkten sich im Laufe des Tages und die junge Frau konsultierte einen Augenarzt, der jedoch keine Ursache feststellen konnte. Das Gesichtsfeld schränkte sich zunehmend ein und Anja wurde an einen Neurologen überwiesen, der eine Kernspinuntersuchung veranlasste. „Da ich als medizinisch-technische Ra-

diologieassistentin in der Klinik arbeite, konnten die notwendigen Untersuchungen rasch erfolgen und nach nur einer Woche war klar, dass ich offensichtlich an einer MS leide“, berichtet Anja.

Die Diagnose war für sie ein Schock: „Ich hatte aus beruflichen Gründen schon viele MS-Patienten erlebt, mir fielen sofort vor allem die Patienten ein, die durch die Erkrankung deutlich beeinträchtigt waren“. Nur wenige Monate später ereilte Anja ein zweiter Schub: „Ich konnte meinen rechten Arm nicht mehr bewegen und der Neurologe erklärte mir, dass nun eine MS-Therapie erfolgen müsse“. Es wurde daraufhin eine Injektionsbehandlung eingeleitet.

„Die Diagnose hat meine Lebensplanung auf den Kopf gestellt“

Mit der Behandlung und mehr noch mit der Tatsache, an einer MS zu leiden, konnte sich Anja nicht abfinden: „Ich war verzweifelt, weil meine Lebensplanung auf den Kopf gestellt wurde. Ich wollte doch spätestens mit 27 Jahren verheiratet sein und ein Kind haben. Nun grübelte ich, wie mein Leben überhaupt weitergehen würde und ob

ich jemals eine Familie würde gründen können“. Ihrem damaligen Freund und jetzigen Ehemann bot Anja an, die Beziehung zu beenden, um ihn nicht mit einer chronisch kranken Frau zu belasten. „Davon wollte er nichts hören und hat ebenso wie meine ganze Familie zu mir gestanden. Das hat mir viel Kraft gegeben“, sagt Anja. Die Belastung der Therapie, die vielen Injektionen und die mit der Behandlung verbundenen Nebenwirkungen machten der jungen Frau zunehmend zu schaffen.

Nach eineinhalb Jahren wurde daher die Therapie umgestellt und Anja erhielt Tabletten gegen die MS: „Die Tabletten habe ich aber auch nicht gut vertragen. Nun quälten mich Magen-Darm-Probleme und es kam weiter zu MS-Schüben“, sagt sie. In der Kernspintomografie zeigten sich zudem weitere neue Herde. Gemeinsam mit ihrem Arzt beratschlagte die junge Frau, wie es weitergehen könne und entschied sich schließlich für eine Impulstherapie. Mit ausschlaggebend war dabei die Möglichkeit, unter dieser Therapie ihren Kinderwunsch realisieren zu können. „Die Behandlung habe ich gut vertragen und seither bin ich frei von weiteren MS-Schüben“, so Anja.

Familienmensch und doch beruflich sehr engagiert

Ihre MS im Griff zu haben, hat ihr wieder Zuversicht und Lebensmut gegeben. Die junge Frau ist inzwischen glücklich verheiratet und hat ein Kind bekommen. „Die Kleine ist jetzt drei Jahre alt und ich habe meine berufliche Tätigkeit wieder aufgenommen“, erzählt Anja. Familie zu haben und dennoch beruflich engagiert zu sein – so hatte sie sich ihr Leben erträumt.

Die MS hat das Leben von Anja verändert: „Ich lebe bewusster und nehme die guten Momente im Leben viel intensiver und dankbarer wahr als vor der Erkrankung“, berichtet die Frau. „Das habe ich der Diagnose MS zu verdanken“.



«Die Diagnose hat mich sehr aufgewühlt»

Vor zwei Jahren kaufte die Familie ein Haus. Das Besondere daran ist die steile Treppe, die die beiden Etagen verbindet. „Sie erinnert mich immer wieder einmal daran, dass ich fit bleiben muss und die MS nicht die Oberhand gewinnen darf“. Sorgen macht sich Anja in dieser Hinsicht aber nicht: „Ich führe heute ein ganz normales Leben – beruflich und auch mit meiner Familie. An die MS denke ich nur selten“. Ihr Rezept besteht vielmehr darin, ihr Leben zu genießen: „Ich grübele schon längst nicht mehr darüber, was morgen oder was in fünf Jahren sein wird. Sollte sich die MS zurückmelden, werden wir weitersehen und sicher wieder eine gute Lösung finden“.

Die junge Frau lebt nach eigenen Aussagen unabhängig und mit viel Lebensqualität. Ihre Lebensträume hat sie nie aufgegeben: „Ein zweites Kind ist aktuell in Planung“, sagt sie lächelnd.

Es gibt gute Gründe „therapietreu“ zu sein

*Was tun, wenn Du Schwierigkeiten hast, Deine
Medikamente zuverlässig einzunehmen?*



Wenn Dir ein Arzt ein Medikament verordnet, dann kann er nur hoffen, dass Du es auch entsprechend seiner Anweisungen einnimmst. Therapietreue, so nennt man ein solches Verhalten oder auch Adhärenz. Jedoch weichen nicht wenige Patienten von ihrem Therapieplan und den Anweisungen des Arztes ab. Warum es so wichtig ist, dass Du „therapietreu“ bist, erläutert der Gesundheitspsychologe Professor Dr. John Weinman aus London.

MS persönlich: Herr Professor Weinman, was bedeutet es, therapietreu, also adhärent zu sein?

PROF. WEINMAN: Mit dem Begriff der Adhärenz wird beschrieben, inwieweit sich Patienten an die verordnete Behandlung halten. Das ist sehr davon abhängig, wie überzeugt Patienten davon sind, dass sie eine ernst zu nehmende Erkrankung haben, die durch die Behandlung geheilt oder gebessert werden kann. Die Therapietreue wird also wesentlich von der Einstellung der Patienten zu ihrer Erkrankung geprägt und davon, ob sie glauben, dass die Behandlung für sie notwendig ist.

MS persönlich: Inwiefern gibt es Probleme mit der Adhärenz?

PROF. WEINMANN: Tatsächlich folgt ein nicht unerheblicher Prozentsatz der Patienten bei der Behandlung nicht der ärztlichen Anweisung. Wir unterscheiden dabei zwischen drei Phasen im Laufe der Behandlung. Die erste Phase ist der Start der Behandlung, die zweite die sich anschließende Therapie und die dritte die langfristige Einnahme einer Medikation. In allen drei Phasen kann es Probleme mit der Adhärenz geben. So holt eine Reihe von Patienten, denen ein Medikament verordnet wird, dieses zwar in der Apotheke ab, nimmt es aber gar nicht ein. Auch die

späteren Behandlungsphasen können problematisch sein, zum Beispiel weil die Einnahme eines Medikamentes oft einfach vergessen wird oder aber weil das Medikament nicht gut vertragen wird und Nebenwirkungen auftreten.

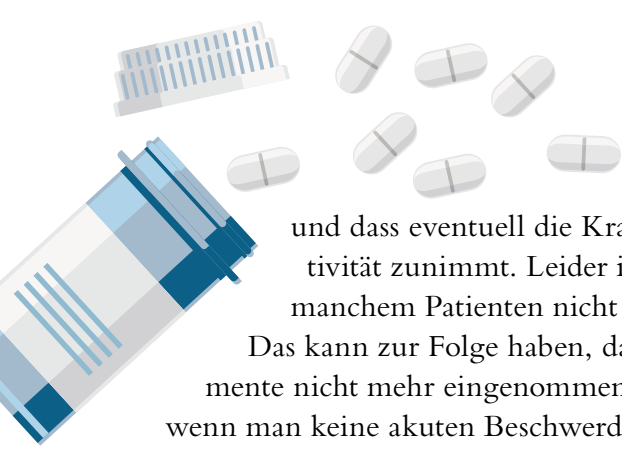
«Medikamente können nur wirken, wenn sie tatsächlich eingenommen werden.»

MS persönlich: Wie hoch ist der Anteil der Menschen, die nicht adhärent sind?

PROF. WEINMAN: Wir sprechen von Adhärenz, wenn Patienten etwa 80 Prozent des Medikamentes so wie vom Arzt verordnet einnehmen. Wie hoch der Anteil der Patienten ist, die sich so verhalten, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Erkrankung, davon wie lange die Therapie durchgeführt werden soll, von der Wirkung bzw. den Nebenwirkungen der Behandlung und auch von der Frage, wie und wie häufig das jeweilige Medikament eingenommen werden muss. Leider sehen wir aber auch bei chronischen Erkrankungen wie der Multiplen Sklerose, dass es vielen Patienten offenbar schwerfällt, die Behandlung konsequent durchzuführen.

MS persönlich: Was sind die Konsequenzen einer mangelnden Adhärenz ?

PROF. WEINMAN: Wer den Therapieempfehlungen seines Arztes nicht folgt, muss damit rechnen, dass sich die jeweilige Erkrankung nicht bessern wird und möglicherweise sogar verschlechtert und dass mehr Komplikationen auftreten. Für die Multiple Sklerose bedeutet das, dass eventuell mehr Krankheitsschübe auftreten, dass sich möglicherweise auch Behinderungen ausbilden



und dass eventuell die Krankheitsaktivität zunimmt. Leider ist das so manchem Patienten nicht bewusst.

Das kann zur Folge haben, dass Medikamente nicht mehr eingenommen werden, wenn man keine akuten Beschwerden hat und sich subjektiv wohlfühlt. Die fehlende Medikamentenwirkung kann dann jedoch auf längere Sicht dazu führen, dass sich die Krankheitssituation verschlechtert und vermehrt Beschwerden und Komplikationen auftreten.

MS persönlich: Was kann getan werden, um die Adhärenz zu verbessern?

PROF. WEINMANN: Es ist sehr wichtig, dass Patienten gut über ihre Erkrankung Bescheid wissen, dass ihnen die Bedeutung der Behandlung klar ist und dass sie auch die Konsequenzen einer mangelnden Therapietreue kennen. Es muss ihnen bewusst sein, dass Medikamente nicht wirken können, wenn sie nicht eingenommen werden. Bezogen auf die MS bedeutet das, dass Patienten wissen müssen, dass MS-Medikamente die Multiple Sklerose zwar nicht heilen können, dass sie aber sehr effektiv wirken und durch ihre Einnahme Krankheitsschübe verhindern und der Entwicklung von Behinderungen vorbeugen können. Das sind wichtige Aspekte, die den Betroffenen helfen, ihre Mobilität und ihre Lebensqualität langfristig zu erhalten.

MS persönlich: Was kann man tun, wenn man Schwierigkeiten mit dem konsequenten Durchhalten der Therapie hat?

PROF. WEINMAN: Wenn man Zweifel hat, ob man ein Medikament unbedingt nehmen muss und warum die Einnahme so wichtig ist, sollte man dieses Thema bei dem behandelnden Arzt oder auch bei der MS-Nurse ansprechen. Denn es ist wichtig zu verstehen, warum das Medikament verordnet wurde und was es bewirkt – vor allem wenn man aktuell keine Beschwerden hat. Auch wenn man Schwierigkeiten mit der Einnahme hat, sei es, weil

man keine Injektionen möchte oder weil man regelmäßig nach der Einnahme mit Nebenwirkungen zu kämpfen hat, hilft in aller Regel ein offenes Wort dem Arzt gegenüber. Man muss sich dabei nicht schämen oder Schuldgefühle entwickeln, dass man die Therapie nicht schafft. Viel wichtiger ist es, gemeinsam mit dem Arzt zu beraten, was konkret das Problem ist und dann eine entsprechende Behandlungsform zu finden, die man gut durchhalten kann. Auch wenn man häufig die Einnahme der Therapeutika vergisst, sollte man Rat beim Arzt oder bei der MS-Nurse suchen. So kann man mit dem Arzt besprechen, ob es nicht alternative Möglichkeiten gibt, bei denen man zum Beispiel statt dreimal täglich nur einmal täglich an die Einnahme der Tabletten denken muss. Außerdem gibt es Apps, mit denen man sich an die Einnahme erinnern lassen kann. Das alles sind kleine Hilfen, die zu einer guten Therapietreue beitragen können und somit auch dazu, dass die Medikamente die erwartete Wirkung entfalten können.

Herr Professor Weinman, haben Sie vielen Dank für das Interview.



ZUR PERSON:

Professor Dr. John Weinman ist Psychologe und war bis zu seiner Emeritierung am King's College London tätig. Sein Arbeitsschwerpunkt ist das Thema Adhärenz und die Frage, welchen Einfluss die Einstellung der Patienten auf ihre Therapietreue hat und welche Gründe es haben kann, wenn eine Therapie nicht entsprechend der ärztlichen Verordnung erfolgt. Professor Weinman ist Berater von Atlantis Healthcare, dem Dienstleister, der Sanofi Genzyme beim Patienten Service Programm „MS-Begleiter Plus“ unterstützt.

Sportlich aktiv gegen die MS

Intensive körperliche Aktivität wirkt entzündlich

Wie sich sportliche Aktivität auf eine MS auswirkt, wird schon seit längerem an der Deutschen Sporthochschule Köln erforscht. Nun warten die Wissenschaftler mit einem überraschenden neuen Befund auf: Besonders günstig ist offenbar bei der MS ein intensives Intervalltraining.

Aus gesundheitlicher Sicht wird meist zu einem moderaten Ausdauertraining geraten. Bei der MS scheint neuen Erkenntnissen zufolge allerdings auch ein intensives Intervalltraining sinnvoll zu sein. Es kann insbesondere die Hirnfunktion günstig beeinflussen, so das Ergebnis einer Untersuchung der Kölner Wissenschaftler.

Diese haben bei MS-Betroffenen die Effekte eines hochintensiven Intervalltrainings (HIT), also einem Wechsel zwischen einem sehr intensiven Training und kurzen Erholungsphasen im Vergleich zu einem moderaten Ausdauertraining (CT) untersucht. Die HIT-Gruppe absolvierte dabei dreimal pro Woche ein Intervalltraining auf dem Fahrradergometer mit fünf Belastungsintervallen von jeweils drei Minuten und je 90 Sekunden Pause dazwischen. Im Gegensatz dazu trainierte die CT-Gruppe fünfmal pro Woche eine



Bildquelle: Commercial Eye/Getty Images

halbe Stunde auf dem Fahrradergometer mit moderater, konstanter Belastung.

Das Ergebnis: Bei den anschließenden Testverfahren zeigten die Teilnehmer der HIT-Gruppe bessere Ergebnisse beim Erinnerungsvermögen und bei der Konzentrationsfähigkeit als die Probanden in der CT-Gruppe. Außerdem hat die Studie ergeben, dass unter dem intensiven Trainingsprogramm weniger proentzündlich wirkende Botenstoffe gebildet und ins Gehirn gelangen können. Regelmäßiger Sport – und insbesondere ein intensives Intervalltraining – scheint somit direkt entzündlich zu wirken und vor allem Entzündungsprozessen im Gehirn, der Mediziner spricht von einer Neuroinflammation, entgegenzuwirken. Menschen mit MS, die bis dato wenig körperlich aktiv waren, sollten vor Aufnahme sportlicher Aktivitäten unbedingt Rücksprache mit ihrem Arzt nehmen.

Quelle:

Zimmer P et al., Multiple Sclerosis Journal 2018; 24 (12), 1635-1644 und <https://www.dshs-koeln.de/aktuelles/forschung-aktuell/archiv/nr-32017/projekte/>

Auf dem Weg zu mehr Glücksmomenten

*Leben im Hier und Jetzt –
die inneren Ressourcen bewusst nutzen*

Einfach und unbeschwert in den Tag hineinleben und die kleinen Momente genießen – das wünschen sich viele Menschen mit Multipler Sklerose. Die Realität sieht jedoch oft anders aus und Sorgen und Ängste, wie es wohl weitergehen wird, beherrschen die Gedanken. Dann kann es hilfreich sein, Deine innere Kraft zu mobilisieren. Vertraue auf Dich und Deine Stärken und nutze innere Ressourcen. Sie sind der Weg zu mehr Glücksmomenten.

Hättest Du auch manchmal gerne eine Kristallkugel und könntest in die Zukunft blicken? Wir wissen nicht, was morgen oder im nächsten Jahr sein wird. Es macht jedoch wenig Sinn, sich allzu viele Gedanken darüber zu machen oder Dir den Kopf über Dein mögliches Leben in zehn Jahren zu zerbrechen. Das Grübeln über die Zukunft wird oft von Ängsten begleitet und kann Deine Gedanken trüben. Das betrifft insbesondere Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS. Du solltest Dich deshalb bewusst um eine positive Lebenseinstellung bemühen. Diese kann wesentlich dazu beitragen, die zum Teil mit

der Erkrankung verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren und gut zu bewältigen.

Denke positiv

„Optimismus ist nicht jedem Menschen von Natur aus gegeben“, sagt dazu Andrea Horn. „Aber man kann lernen, mit seinen Gedanken nicht stets in der Zukunft zu verweilen und sie von der negativen in eine positive Richtung zu wenden“. Andrea Horn ist Mitgründerin von „Spiegelneuronen“ und begleitet als Psychotherapeutin auch Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Sie unterstützt sie auf ihrem Weg zu mehr Lebenszufriedenheit.

«Grübele nicht über morgen oder sinniere über gestern, sondern nimm das Hier und Jetzt wahr.»

Für Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist es nach ihren Worten auch wichtig, mit den Gedanken nicht in der Vergangenheit zu verwei-



len und verlorener Zeit nachzutruern. „Es geht vielmehr darum, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen mit all seinen Facetten“, sagt die Psychologin. Das bedeutet keineswegs, dass man seine Ziele aus den Augen verlieren sollte oder nicht mehr in Erinnerungen schwelgen darf. Doch sollte man immer auch die Dinge im eigenen Leben bewusst wahrnehmen, die gerade jetzt positiv sind.

Lausche der Natur

Wie das gelingen kann, macht Andrea Horn an einem Beispiel deutlich: Es ist aus ihrer Erfahrung sehr hilfreich, im Frühjahr viel Zeit draußen zu verbringen, aktiv das Neuerwachen der Natur zu erleben, auf das Zwitschern der Vögel zu hören und zu sehen, wie sich Tag für Tag die Knospen der Blätter an den Bäumen etwas weiter entfalten und die Natur wieder grün wird. „Den Kreislauf der Natur zu beobachten, kann uns helfen, unseren Blick wieder zu weiten, den Kopf frei zu machen von kreisenden Gedanken, uns selbst und unsere inneren Kräfte wieder mehr zu spüren“, sagt Andrea Horn. Das klappt übrigens nicht nur im Frühling. Jede Jahreszeit hat ihren besonderen Reiz und die Natur bietet über das ganze Jahr immer wieder schöne Momente.

Schärfe Deine Sinne

Zudem kann es helfen, seine Sinne zu schärfen, um das Leben mehr zu genießen: „Wir sollten wieder damit beginnen, unsere Umwelt und zum

Beispiel unsere Mahlzeiten nicht einfach hinzunehmen, sondern aktiv zu riechen und zu schmecken“, so Horn. Woran erinnert mich dieser Geruch? Was verbinde ich mit diesem Geschmack? Wann habe ich dies zuletzt so gespürt? Wer dies ergründet und übt seine Sinne zu schärfen, wird sich wundern, wie vielfältig die Sinneseindrücke sind und wie gut es unserem Körper tut, diese wahrzunehmen!

Werde Dir Deiner inneren Stärken bewusst

All das kann dazu beitragen, dass Du Dir auch Deiner inneren Stärken bewusst wirst. Dazu gehört beispielsweise der Humor, der uns schwierige Ereignisse leichter ertragen lässt oder der Mut Neues zu wagen und die Ausdauer, sich lange einer Aufgabe zu widmen. Auch die Dankbarkeit für die selbstverständlich erscheinenden positiven Dinge in unserem Leben gehört dazu, wie zum Beispiel das fließende kalte und warme Wasser in deiner Wohnung oder die Liebe und Zuneigung unseres Lebenspartners und unserer Familie.

Stärken können leicht mit Talenten, Fähigkeiten oder mit Werten verwechselt werden. Sie unterscheiden sich jedoch davon.

- Talente sind Verhaltensweisen, die Dir in die Wiege gelegt wurden und die Du nicht einmal besonders üben musst, um sie gut zu können.
- Fähigkeiten sind Verhaltensweisen, die Du ausgiebig trainiert hast und die Du deshalb gut kannst.

- Werte, wie zum Beispiel Pünktlichkeit oder Zuverlässigkeit, sind Dinge, die Dir wichtig sind und die sich deshalb in Deinem Verhalten zeigen können.

Stärken gehen darüber hinaus. Sie beeinflussen nicht nur Dein Verhalten, sondern auch Deine Gedanken und Gefühle. Nicht alles, was wir gut können, erfüllt uns automatisch mit Glück und Zufriedenheit. Wenn wir unsere Stärken einsetzen, kann das jedoch genau das auslösen.

«Jeder Mensch verfügt über eine einzigartige Kombination unterschiedlicher Stärken.»

Wie findest Du Deine Stärken?

Der einfachste Weg Deine inneren Stärken zu finden ist, Dich selbst zu beobachten – und das liebevoll und wohlwollend. Stell Dir zum Beispiel folgende Fragen: Was kann ich gut? Was macht mir Freude? Wofür habe ich positives Feedback

erhalten? Du kannst auch Menschen fragen, die Dich kennen, denn manchmal fällt es uns schwer, die eigenen Stärken zu benennen. Oder mache den wissenschaftlich fundierten VIA-Stärkentest der Universität Zürich. Dieser kann Dir helfen, Deine Charakterstärken zu entdecken.

Wie können unsere Stärken helfen, glücklicher zu werden?

Wer seine inneren Stärken kennt und nutzt, dem fällt es meist leichter, längst fällige Veränderungen zu realisieren, Vorsätze in die Tat umzusetzen oder schwierige Aufgaben anzugehen. Außerdem ist es meist einfacher, in einer Tätigkeit völlig aufzugehen, wenn man seine inneren Stärken dafür einsetzen kann. „Oft gelangen wir dann in einen sogenannten Flow, in einen Zustand der völligen Vertiefung, in dem die Zeit unbemerkt vergeht und wir alles um uns herum vergessen“, erklärt Andrea Horn. Je öfter man diesen Flow-Zustand erreicht, umso häufiger wird man Glücksmomente spüren und umso höher ist die Lebenszufriedenheit.

apropos

Was macht uns glücklich?

Familie? Beziehungen? Freunde? Lebensumstände? Geld? Gesundheit? All dies leistet einen Beitrag zu unserem Glück – und noch vieles mehr. Das zeigen die Ergebnisse der „Global Happiness Study“. Darin bezeichnen sich 78 % der erwachsenen Befragten in Deutschland als glücklich. 17 % der glücklichen Deutschen sagten sogar, dass sie sehr glücklich sind. Im internationalen Vergleich liegt Deutschland auf Platz sieben der glücklichsten Länder.

Auch wenn Gesundheit ein Aspekt für Glück ist, den viele Menschen nennen, ist eine Erkrankung wie MS kein Grund, unglücklich zu sein. Menschen mit schweren Erkrankungen bezeichnen sich nicht selten

als glücklich. Es gibt sogar Betroffene, die die Konfrontation mit einer Erkrankung als bereichernde Herausforderung sehen. Sie zwingt sie quasi dazu, sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen und den Blick für die positiven Aspekte zu schärfen.

Generell ist Glück sehr subjektiv und was einen Menschen glücklich macht, ist individuell verschieden. Letztlich muss jeder für sich herausfinden, was zu Glück und Zufriedenheit führt. Pauschal lässt sich diese Frage nicht beantworten.

Quelle:

Global Happiness Study, August 2019, https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2019-08/happinessstudy_global_deck_aug2019_0.pdf

Augen zu. Ohren auf.

Der Meditationspodcast von MS-Begleiter

Nicht nur Dein Körper, sondern auch Deine Seele braucht ab und zu eine Pause, um sich vom Alltagsgeschehen zu erholen. Gönn' ihr also immer wieder einmal eine „Auszeit“ – zum Beispiel mit einer Meditation. Dabei hilft Dir die Podcastreihe von MS-Begleiter.

Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun – dieses Ziel verfolgen die von Pauline Thurm geleiteten Meditationsübungen. Mit sanfter Stimme leitet sie Dich in den Übungen auf eine wohltuende Reise in die Welt Deiner Gedanken. Wie dieser Weg zu beschreiten und der meditative Zustand zu erreichen ist, erläutert Pauline im ersten Podcast, der als Einstiegsübung gedacht ist. Die nachfolgenden Übungen behandeln jeweils spezielle Themen wie beispielsweise

- *Meditation bei Stress und innerer Anspannung*
- *Meditation zur Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration*
- *Einschlafmeditation bei Schlafproblemen*

Die einzelnen Meditationsübungen sind in sich abgeschlossen und dauern je nach Thema 10 bis 26 Minuten. Sie können Dir helfen, gelassener zu werden im Umgang mit Dir selbst und Deiner Umwelt.

Die Übungen findest Du unter www.ms-begleiter.de. Dort sind in einer kurzen Übersicht auch vertiefende Informationen zum Meditieren und den verschiedenen Meditationsformen nachzulesen.

Auch auf Spotify, iTunes, Google Podcasts und Podbean kannst Du die Übungen anhören.

Übrigens stammt das Wort „Meditation“ aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Nachsinnen“. Es geht jedoch nicht darum, wie beim Grübeln intensiv über ein Thema nachzudenken. Im Gegenteil: Meditation sollte nicht schwierig oder anstrengend sein, sondern leicht und befreiend. Sie soll helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dabei liegt die Betonung auf „lassen“, denn es geht in der Meditation nicht darum, Gedanken wegzudrängen. Ziel ist es vielmehr, Dinge unvoreingenommen zu betrachten und unnötigen Gedankenballast loszulassen.



apropos

MS-Begleiter.de ist eine Webseite von Sanofi Genzyme für Menschen mit MS, Angehörige und alle Interessierten. Die Seite bietet fundierte Fakten, hilfreiche Informationen, Tipps und Unterstützungsangebote sowie authentische Einblicke in den Alltag mit MS.

Den Selbstschutz trainieren



Übungsserie zur Selbstbehauptung für Menschen mit MS

Jeder von uns kann in eine kritische Lage kommen, in der er sich verteidigen muss. Dennoch schieben wir das Thema für uns selbst gerne weg. Es ist unangenehm, man mag sich nicht damit auseinandersetzen. Es ist besser, wenn Du Dich gedanklich und auch körperlich auf eine solche mögliche Situation vorbereitest. Denn eine angemessene Reaktion kann gut vorsorglich trainiert werden. Wir zeigen zwei Übungen, die Du zusammen mit Angehörigen oder Freunden einüben kannst:



1



Übung 1: Hilfsmöglichkeiten im Planspiel ausloten

Versuche zum Beispiel bei Spaziergängen oder Besorgungen sorgfältig Deine Umgebung wahrzunehmen und Deine Mitmenschen zu beobachten. Überlege Dir, wie Du reagieren würdest, wenn eine Person Dich angreifen würde. Wirst Du um Hilfe rufen? Ist jemand in der Nähe, der Dir helfen kann?

Gibt es in der Umgebung eine sichere Anlaufstelle wie etwa eine Polizeistation, ein Krankenhaus oder ein Kaufhaus? Im Idealfall belässt Du es aber nicht beim Durchdenken der Situation, sondern beginnst mit einem gezielten körperlichen Training. Auch mit einer körperlichen Einschränkung lassen sich die Körperwahrnehmung und die Möglichkeit, Muskeln gezielt



2



Übung 2: Schutz vor Verletzungen im Rollstuhl

Wann immer Du zeitweise durch einen akuten Schub oder dauerhaft durch eine Bewegungseinschränkung auf einen Rollstuhl angewiesen bist, solltest Du besonders achtsam sein, um Verletzungen vorzubeugen. Es ist sinnvoll, Schutzmechanismen zu trainieren, um Dich zur Wehr setzen zu können, falls Du im Rollstuhl geschubst wirst oder zum Beispiel jemand versuchen sollte, Dir die Handtasche zu entreißen.

Es geht dann vor allem darum, so gut wie möglich den Kopf zu schützen. Hierzu hebst Du beide Arme an und platzierst die Handinnenflächen auf dem Hinterkopf. Dabei sollten die Ellenbogen so eng zusammengeführt werden, dass keine Hand zwischen die beiden Arme passt, aber genug Abstand bleibt, um das Gegenüber weiterhin zu sehen. Denn während

einer Konfrontation solltest Du den anderen nicht aus den Augen lassen. Du solltest vielmehr versuchen, seine Bewegungen wahrzunehmen, ihnen zu folgen und die Ellenbogen immer in seine Richtung in der eingenommenen Schutzposition zu halten. So schützen die Arme das Gesicht von vorne und die Schultern sowie die Oberarme den Kopf von der Seite.

Vorsicht:

Die Intensität, mit der Du trainierst, sollte sich nach Deinem aktuellen Gesundheitszustand und Deiner Tagesform richten. Davon abgesehen solltest Du die Aufnahme des Trainings mit Deinem Arzt besprechen.

anzusteuern, bessern. Damit nimmt auch die Beweglichkeit in aller Regel wieder zu. Denn wer seinen Körper gut kontrollieren kann, wird auf Herausforderungen im Alltag besser reagieren können.

Hier eine Beispielübung zum Selbstschutz: Bei Konfrontationen kommt es oft zu einem Schlag von der Seite, beispielweise wie eine Art Ohrfeige mit offener Hand. Dann ist es besonders wichtig, das Gesicht zu schützen. Nimm dazu eine stabile Grundposition ein. Die Füße sollen dabei hüftbreit auseinander stehen, ein Fuß ist vorgeschoben. Zusätzliche Stabilität bekommst Du, wenn Du beide Füße leicht nach innen drehst und die Knie leicht beugst.

Ziehe zum Schutz des Gesichts Deinen Arm auf der Seite hoch, von der der Angriff erfolgt. Die Innenhandfläche geht dabei seitlich am Ohr vorbei, bis an den Hinterkopf. Dadurch zeigt die Ellbogenspitze nach vorne in Richtung des Gegenübers, der Unterarm verdeckt das Gesicht seitlich und kann es so schützen. Halte dabei Dein Kinn tief, um den Nacken zu stabilisieren.



DAS TEAM:

Sascha Fuchs hat die dargestellten Übungen für Menschen mit MS zusammengestellt. Er arbeitet als freiberuflicher Kraft- und Bewegungstrainer in Köln. Seine Trainingsschwerpunkte sind die Neuroathletik und die Schmerztherapie.

Anne Schumann ist Fitnessökonomin und Wirtschaftspsychologin und war lange Zeit als Personal Trainerin tätig.

Gesund und schmackhaft

Von Roter Bete bis zur Seezunge

Wenn Du eine MS hast, gelten für Dich keine besonderen Ernährungsregeln – Hauptsache, die Kost ist gesund. Du solltest Dich abwechslungsreich ernähren, wobei die mediterrane Ernährung als besonders empfehlenswert gilt. Sie setzt auf viel Gemüse sowie Fisch und Meeresfrüchte. Dass die Begriffe „gesund“ und „schmackhaft“ dabei keine Gegensätze sind, zeigen die nachfolgenden Rezepte.

Geröstete Rote Bete mit Skordalia-Soße und Mandeln

Rot und rund und außerdem gesund – das ist die Rote Bete. Die Power-Rübe enthält neben einer Reihe von Vitaminen vor allem viel Betanin, das für die rote Farbe verantwortlich ist. Rote Bete soll sehr gesund sein, ihr werden entzündungshemmende Effekte zugesprochen und sie soll das Immunsystem stärken. Mit nur rund 40 Kilokalorien / 100 Gramm ist Rote Bete zudem kalorienarm.

Zutaten für 4 Portionen

4 mittelgroße Rote Bete-Rüben
(alternativ Gelbe Bete)
Eine Prise flockiges Meersalz
Balsamico-Essig
2 Schalotten, gehackt
3 EL natives Olivenöl extra oder
geräuchertes Olivenöl
Schnittlauch, gehackt

Für die Skordalia-Soße

200g (ca. 4 Stück) mehlig
kochende Kartoffeln
4 frische Knoblauchzehen
500ml Sahne
Ein Zweig Thymian
2 EL natives Olivenöl extra
2 EL Zitronensaft
Salz

*Zum Servieren: Mandeln oder
andere Nüsse, gehackt*



Zubereitung:

Die Rote Bete mit Salz bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Anschließend in Alufolie wickeln und im Backofen bei 200° C zirka zwei Stunden rösten, bis sie zart sind. Gleichzeitig 4 Knoblauchzehen längs schneiden, mit Öl bestreichen und mit der Roten Bete im Ofen backen, bis der Knoblauch weich mit einer streichfähigen Textur ist. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und schälen.

Kartoffeln in Würfel schneiden und in Wasser zirka 15 Minuten weich kochen. In einem separaten Topf die Sahne erwärmen. Den weichen Inhalt aus den Knoblauchzehen herausdrücken und mit dem Zweig Thymian in die Sahne geben. Mit Salz abschmecken und etwa 8 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Danach den Thymian entnehmen. Die Sahne und den Knoblauch mit einem Handmixer glatt verrühren.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben. Die Knoblauchsahne schrittweise zum Kartoffelpüree geben und mit dem Mixer glatt rühren. Zitronensaft und einen Schuss Olivenöl dazugeben. Ein wenig Wasser eingießen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Die Soße mit Salz und Olivenöl abschmecken, abkühlen und in einen Vorratsbehälter umfüllen.

Die Rote Bete in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die gehackte Schalotte hinzufügen, ebenso Salz, Balsamico, Olivenöl und Schnittlauch. Ein wenig Skordalia-Soße auf den Teller geben, mit gehackten Mandeln bestreuen und die Rote Bete in der Tellermitte anrichten.

Zubereitungszeit: Etwa 30 Minuten plus zwei Stunden Backzeit für die Rote Bete

Seezunge im mediterranen Stil mit Mandel-Pangrattato

Die Seezunge gilt aufgrund ihres Geschmacks und der Tatsache, dass die Filets grätenfrei sind, als „feiner Fisch“. Sie gehört zu den Plattfischen und kann im Ganzen gebraten werden. Seezunge enthält viele Vitamine, sie ist vor allem reich an Vitamin B3 (Niacin), das für viele Stoffwechselprozesse im Körper wichtig ist.

**Zutaten für 4 Portionen**

2 ganze Seezungen (alternativ Steinbutt oder Wolfsbarsch)
 Flockiges Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
 5 hauchdünne Bio- Zitronenscheiben
 6 Kirschtomaten, halbiert
 50 g kleine schwarze italienische entkernte Oliven
 1 TL Kapern
 1 EL gehackte Petersilie
 Natives Olivenöl Extra
 1 Ei

Für Pangrattato

100 g getrocknetes Sauerteigbrot zu Semmelbröseln zerkleinert
 2 gehackte Knoblauchzehen
 1 EL gehackte Petersilie
 2 EL geschälte und gehackte Mandeln
 8 EL Natives Olivenöl Extra
 1 EL Butter

Zubereitung:

Die Seezunge in zwei Hälften schneiden, mit Salz würzen und eine Hälfte auf die andere stapeln. Ein Backblech mit Backpapier (Papillote) auslegen, die gestapelten Filets in die Mitte legen. Die Zitronenscheiben, Tomatenhälften, Oliven, Kapern und Petersilie gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Alles leicht mit Olivenöl beträufeln. Den Rand der Papillote mit dem geschlagenen Ei bestreichen und ein weiteres Blatt über den Fisch legen. Die Kanten mehrmals falten, bis der Fisch eingekapselt ist. Das Ganze ca. 25–30 Minuten lang bei 180°C backen.

Für das Pangrattato Olivenöl mit Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Semmelbrösel darin etwa 5 Minuten rösten. Knoblauch und Mandeln untermischen. Vom Herd nehmen, Petersilie und geriebene Zitronenschale zufügen. Die Filets auf einen Teller legen und die in der Backpapier-Tasche verbliebene Sauce über den Fisch geben. Anschließend das Pangrattato darüber streuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: zirka 40 Minuten

**Zutaten für 4 Portionen**

500 g Ricotta
50 ml Vollmilch
200 g Creme Double oder 100 g geschlagene Sahne und 100 g Mascarpone
150 g Puderzucker
Abrieb einer Bio-Zitrone + frisch gepresster Saft von 1 ½ Zitronen
25 g selbstgemachte kandierte Zitronenschale
Kandierte Früchte zum Servieren

Ricotta-Eiscreme mit kandierten Früchten

Ricotta-Eiscreme ist eine erfrischende Eis-Variation, die als Basis zu vielerlei Desserts verarbeitet werden kann.

Zubereitung

Ricotta und Creme double vermischen. Puderzucker und geriebene Zitronenschale unterrühren. Abdecken und im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden ziehen lassen. Den Zitronensaft untermischen, in einen flachen Behälter füllen und in den Gefrierschrank stellen. Während des Gefrierens drei Mal während einer Stunde mit dem Handrührgerät aufschlagen. Beim letzten Mal die gehackte kandierte Zitrone oder andere kandierte Früchte untermischen. Die Eismasse mit Frischhaltefolie abdecken. Das Eis mit kandierten Früchten servieren.

Zubereitungszeit 15 Minuten + 1 Std. kühlen

**ZUR PERSON:**

Die Rezepte wurden von der **Food-Fotografin Olga Berndt**, die an MS erkrankt ist, entwickelt.

Neurofilament – wichtiger Biomarker bei MS

Hinweise auf den Langzeitverlauf der Erkrankung

Wird eine MS diagnostiziert, so ist es schwierig vorherzusagen, wie sich die Erkrankung auf Dauer entwickeln wird. Hinweise hierauf kann jedoch eine Messung der sogenannten Neurofilament Leichtketten Proteine, kurz NFL, geben. Das hat eine Studie des Kompetenznetzes Multiple Sklerose (KKNMS) ergeben¹.

Forscher der Klinik und Poliklinik für Neurologie der Universitätsmedizin Mainz haben das Potenzial des neuen Biomarkers in einer Studie bei mehr als 800 Patienten mit früher MS untersucht. Die Patienten wurden dabei in die Studie eingeschlossen, bevor eine MS-Therapie begonnen wurde.

apropos

NFL ist ein Eiweißstoff des Stützgerüsts von Nervenzellen (Neuronen). Es wird beim Untergang von Nervenzellen freigesetzt und ist in kleinsten Konzentrationen im Blut messbar.

Die Mainzer Neurologen konnten zum einen zeigen, dass die Hinzunahme von NFL zu den Diagnosekriterien die diagnostische Genauigkeit verbessert. Zum anderen kann die Bestimmung des NFL möglicherweise künftig auch dazu beitragen, die Behandlung besser noch als bisher an die individuelle Situation des Patienten anzupassen.

Denn in der Studie kannten zum Zeitpunkt der Therapieentscheidung weder die Ärzte noch die Patienten den aktuellen Wert des NFL. Im Nachhinein zeigte sich dann, dass Patienten, bei denen eine Behandlungsoption mit starker Wirksamkeit gewählt worden war, besonders hohe NFL-Werte aufwiesen. Patienten, die sich bei der Folgeuntersuchung nach zwei Jahren in der höchsten Therapiestufe befanden, zeigten zudem bereits beim Studieneinschluss die höchsten NFL-Konzentrationen im Blut. Dies unterstreicht nach Angaben der Forscher das Potenzial von NFL als Entscheidungshilfe bei der Therapiewahl.

Quelle:

1. Bittner S et al., EBioMedicine 2020; 56: 102807



Die unangenehmen Themen ansprechen

Gastbeitrag von Cäcilie Skorupinski

Bildquelle: Laura Allegri / EyeEm/Getty Images

Sexuelle Funktionsstörungen, eine zwangsweise veränderte Familienplanung, Schwierigkeiten, den Urin zu halten – Menschen mit MS sind nicht selten mit solchen unangenehmen Themen konfrontiert. Darüber mit anderen zu sprechen, kann eine Herausforderung sein. Im dritten Teil dieser Reihe zur Kommunikation nehmen wir uns diese unangenehmen Gesprächsstoffe vor.

Bei einem Essen unter Freunden griff der sechsjährige Sohn des Gastgebers in die Jacketttasche meines guten Freundes Dieter. Dort fand er dessen Inkontinenzeinlage. Der Kleine wedelte vor unseren Augen damit herum und fragte, was das sei. „Das brauche ich, damit ich nicht Pipi in die Hose mache“, antwortete Dieter. Der Junge erwiderte „ach so“ und trollte sich.

Natürlich geht nicht jeder so gelassen mit Tabuthemen um. Es gibt jedoch keinen Grund, sich

solcher mit der Erkrankung möglicherweise verbundenen Probleme zu schämen. Wenn das Thema ansteht oder direkt zur Sprache kommt, reagierst Du am besten mit Deinem Gefühl: „Es ist mir unangenehm das anzusprechen, aber ich möchte Dir etwas über mich sagen.“

Warum so peinlich?

Verstärkter Harndrang und Blasenschwäche (Inkontinenz) sind nicht selten Begleiterscheinungen der MS. Seltener kommt es zu Störungen der Darmfunktion, also zur Verstopfung oder auch zur Stuhlinkontinenz. Beide Begleiterscheinungen, vor allem die Stuhlinkontinenz bleiben häufig unbehandelt. Der Grund: Viele Betroffene schämen sich, mit ihrem Arzt über die Symptome zu sprechen, sodass diese gar nicht erst erkannt werden.

Warum genieren wir uns beim Ansprechen solcher gesundheitlichen Probleme? Auf diese Frage gibt es mehrere Antworten: Eine wichtige Ent-

wicklungsstufe vom Kleinkind zum Kind ist das sogenannte Sauberwerden. Daher war es uns später als Kind sehr peinlich, wenn beispielsweise bei einem schlechten Traum „mal wieder was in die Laken“ ging. „Du bist doch kein kleines Kind mehr!“ – so oft die Reaktion der Eltern. Die „Stubenreinheit“ ist für uns damit ein wichtiges Merkmal des Erwachsenenlebens. Es ist uns verständlicherweise peinlich, wenn wir wieder „Windeln“ tragen. Außerdem möchten wir weiterhin attraktiv sein. Attraktivität aber lässt sich in unserem Denken nicht unbedingt mit einer Stuhl- oder Harninkontinenz verbinden.

Mut zum Gespräch mit dem Arzt

Bleiben die Gesundheitsstörungen jedoch im Verborgenen, so können sie nicht behandelt werden, die Situation bleibt folglich, wie sie ist. Daher tut ein wenig Mut not: „Mir geht es insgesamt ganz prima, aber jetzt fasse ich mir mal ein Herz und spreche etwas für mich sehr Peinliches an.“ So könnte man das Gespräch mit dem Arzt einleiten. Am besten übt man diesen Satz schon mal zu Hause. Sprich ihn dabei laut aus und nicht nur in Deinen Gedanken. Dann erschreckst Du Dich später nicht vor Deiner eigenen Courage beim Gespräch mit dem Arzt. Zur Verarbeitung von Sprache gehört zudem der aktive Sprechprozess dazu. Bereite Dich also auf die Kommunikationssituation aktiv vor.

Apropos Sexualität

Zu guter Letzt möchte ich ein Thema ansprechen, dass in unserem Kulturkreis auch unter Paaren oft angst- und schambesetzt ist: Die Sexualität. Sexuelle Funktionsstörungen, Veränderung hinsichtlich der Sensibilität, eine Verringerung der Fähigkeit zum Orgasmus werden vor allem von Frauen sehr oft nicht angesprochen. Männer sprechen hingegen leichter über das Thema Sexualität.

Die oftmals bei der MS veränderte Sensibilität kann andererseits auch zu einer gemeinsamen „Paarsache“ werden. Findet doch gemeinsam die neuen erogenen Zonen. Wer von Euch den Film „Ziemlich beste Freunde“ gesehen hat, erinnert sich vielleicht an die Szene, in der sich der Rollstuhlfahrer mit Wonne die Ohrfläppchen massieren lässt.

Ich möchte Euch nicht nur Mut machen, Eure Befürchtungen und Wünsche anzusprechen, ich kann Euch noch einen weiteren Schritt empfehlen. Neulich habe ich einen Vortrag einer Therapeutin gehört, die berufsbedingt offen und frei über Möglichkeiten von Analtampons bei Darminkontinenz, Nasenspray bei vermehrtem Harnrang und den Einsatz von diversem Sexspielzeug gesprochen hat. Vielleicht gehst Du mit Deinem Partner / Deiner Partnerin gemeinsam zu einer entsprechenden Beratung? Oder Du überrascht ihn / sie mit dem einen oder anderen unterstützenden Spielzeug? Ich wünsche Dir viel Mut und Freude. Werde aktiv.

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Wünsche. Gib den Menschen in Deiner Umgebung mit klarer Kommunikation die Chance, Dich zu verstehen. Das Wort Kommunikation kommt vom lateinischen Begriff Communicare. Und Communicare heißt, etwas zur gemeinsamen Sache zu machen.



ZUR PERSON:

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

Genial digital

Apps fürs Kognitionstraining



Bildquelle: biscotto87/Getty Images

Es ist noch gar nicht so lange her, da war das Internet für viele noch Neuland. Heutzutage sind Soziale Medien und Apps fester Bestandteil unseres täglichen Lebens. Ein guter Grund also, einmal zu schauen, welche digitalen Tools es gibt, mit denen Du Dein Denkvermögen herausfordern und Dein Gehirn fit halten kannst.



Peak für Android und iOS

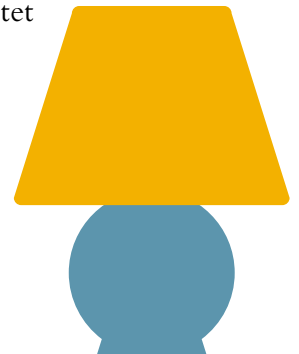
Bei Peak trainieren mehr als 40 Spiele unter anderem das Erinnerungsvermögen, die Aufmerksamkeit, geistige Agilität, Sprachvermögen, Koordination und Kreativität. Die Übungen wurden zusammen mit Wissenschaftlern führender Universitäten wie Cambridge und der NYU entwickelt. Es gibt eine kostenlose Version, wer jedoch ohne Werbeunterbrechung trainieren

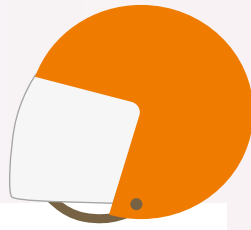
möchte, kann sich zwischen verschiedenen Pro-Versionen entscheiden.



Memorado für iOS und Android

Mehr als 10 Millionen Menschen trainieren ihre Kognition bereits mit „Memorado“. Bei dieser App kann man im Duell-Modus seinen Freundeskreis herausfordern. Die App bietet 14 Spiele mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Du kannst Memorado sieben Tage lang kostenlos testen, danach ist die App kostenpflichtig.

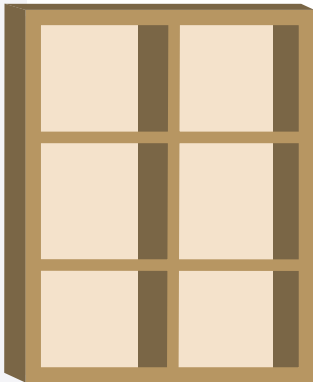




Lumosity

für Android, iOS oder Windows Phone

Lumosity basiert auf wissenschaftlichen Forschungsarbeiten für mehr Kognition und wird regelmäßig weiterentwickelt. Die 25 Spiele mit individuell angepassten Schwierigkeitsgraden kosten zwar als monatliches Abo knapp 12 Euro monatlich – dafür bekommt man aber eine App, die immer wieder aktualisiert wird und experimentelle Aufgaben bietet. Somit ist Lumosity eher etwas für alle, die sich fundiert mit dem Thema Gedächtnistraining beschäftigen möchten statt nur zwischendurch mal eine Runde zum Vergnügen zu spielen.



Gut fürs Gehirn:

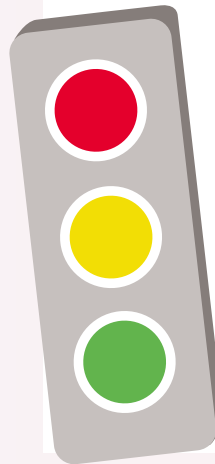
Klassiker wie Memory & Co.

Neben modernen Apps mit ausgefeilter Technik lassen sich natürlich auch Spieleklassiker nutzen, um das eigene Erinnerungsvermögen zu stärken.

Den Klassiker Memory kann man auch digital spielen. Auch Spiele, die wir meist schon in der eigenen Kindheit gespielt haben, machen heute immer noch Spaß.

Wer erinnert sich nicht an „Ich packe meinen Koffer...“, bei dem immer neue Gegenstände aufgezählt werden, die sich alle im imaginären Koffer ansammeln?

Auch Schach, das „Spiel der Könige“, hält das Erinnerungsvermögen auf Trab – unabhängig davon, ob man gegen einen Partner aus Fleisch und Blut oder ein Computerhirn antritt.



Gemischtes Doppel

Die Süddeutsche Zeitung hat das klassische Memory-Spiel eine Nuance schwieriger und witziger gemacht. Memorys sind zumeist auf Bildpaare beschränkt. Das Gemischte Doppel bringt Wortwitz ins Spiel. Ziel dieses Erinnerungsspiels ist es verdrehte Wortpaare zusammenzuführen – etwa Schaumbaden und Baumschaden. Die Wortpaare sind meist Anagramme, das heißt, dass sie dieselben Buchstaben enthalten jedoch in anderer Reihenfolge. Das Spiel kann man online oder in Spieläden kaufen. Wir haben uns davon inspirieren lassen und auf dieser Seite acht Bilder verteilt, die ebenfalls Paare aus Anagrammen bilden. Kannst Du die Paare zusammenfügen?





Bildquelle: Sanofi Genzyme

**Abo
frei
Haus**

**Ja,
ich will ...**

60083 Frankfurt am Main

Postfach 180241

Atlantis Healthcare Deutschland GmbH

ANTWORT



10/2021

Empfänger
zahlt
Entgelt

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 *

Telefonnummer (freiwillige Angabe für Nachfragen zu Ihren Adressdaten, falls diese nicht lesbar sind)

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

Sportlich aktiv bleiben



Zu Risiken und Nebenwirkungen ...



Stress Dich nicht



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